الزيوت العطرية

علاج وجمال

جمعه

أبو فاطمة عصام الدين بن إبراهيم النقيلي

غفر الله له ولوالديه ومشايخه

والمسلمين

آمين

بسم الله الرحمن الرحيم

الزّيوت العطرية

علاج وجمال

جمعه

أبو فاطمة عصام الدين بن إبراهيم النقيلي

غفر الله له ولوالديه ومشايخه

والمسلمين

آمين.

أَعُوذُ بِاللهِ مِنَ الشَّيْطَانِ الرَّجِيمِ*بِسْمِ اللهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

﴿اللهُ نُورُ السَّمَاوَاتِ وَالْأَرْضِ ۚ مَثَلُ نُورِهِ كَمِشْكَاةٍ فِيهَا مِصْبَاحٌ ۖ الْمِصْبَاحُ فِي زُجَاجَةٍ ۖ الزُّجَاجَةُ كَأَنَّهَا كَوْكَبٌ دُرِّيٌّ يُوقَدُ مِن شَجَرَةٍ مُّبَارَكَةٍ زَيْتُونَةٍ لَّا شَرْقِيَّةٍ وَلَا غَرْبِيَّةٍ يَكَادُ زَيْتُهَا يُضِيءُ وَلَوْ لَمْ تَمْسَسْهُ نَارٌ ۚ نُّورٌ عَلَىٰ نُورٍ ۗ يَهْدِي اللَّهُ لِنُورِهِ مَن يَشَاءُ ۚ وَيَضْرِبُ اللَّهُ الْأَمْثَالَ لِلنَّاسِ ۗ وَاللَّهُ بِكُلِّ شَيْءٍ عَلِيمٌ﴾ [النور: 35].

صور إجازات العلاج بالأعشاب، والزيوت، والتدليك، والإبر الصينية، والإسعافات الأولية.

شهادة

تتشرف جمعية البحوث والدراسات والتوثيق حول الطب البديل
والعلاج بالنظم الحديثة

بحضور السيد(ة): عصام الدين بن ابراهيم النقيلي
صاحب(ة) بطاقة التعريف الوطنية: 05431075
الدورة التدريبية المجانية بعنوان: الإبر الصينية والإسعافات الأولية
بتاريخ: 03-02-2020

الإدارة

DIPLÔME

Association de recherche, d'études et de documentation
sur la médecine alternative et la thérapie par les systémes modernes

Que Mr.Mme: Nguili Issam Eddine
N°carte d'identité : 05431075

A participé avec succès à la formation
Massage Chinoise et Reflexologie

l'Association

Tunis le:
10 - 08 - 2020

الزَّيوت العطرية

علاج وجمال

مقدِّمة

إنَّ الحمدَ للهِ نحمدهُ ونستعينهُ ونستغفرهُ ونعوذُ باللهِ منْ شرورِ أنفسنَا ومنْ سيِّئاتِ أعمالنَا، منْ يهدهِ اللهُ فلَا مضلَّ لهُ ومنْ يضللْ فلَا هاديَ لهُ، وأشهدُ أنَّ لَا إلَهَ إلَّا اللهُ وحدهُ لَا شريكَ لهُ وأشهدُ أنَّ محمَّدًا عبدهُ ورسولهُ ﷺ.

يَا أَيُّهَا الَّذِين آمَنُوا اتَّقُوا اللَّهَ حَقّ تُقَاتِهِ وَلَاتَمُوتُنَّ إِلَّا وَأَنتُم مُّسْلِمُونَ(102)[1].

يَا أَيُّهَا النَّاسُ اتَّقُوا رَبَّكُمُ الَّذِي خَلَقَكُم مِّن نَّفْسٍ وَّاحِدَةٍ وَخَلَقَ مِنْهَا زَوْجَهَا و بَثَّ مِنْهُمَا رِجَالًا كَثِيرًا وَّنِسَاءً وَّاتَّقُوا اللَّهَ الَّذِي تَسَاءَلُون بِهِ وَالْأَرْحَامَ إِنَّ اللَّهَ كَانَ عَلَيْكُم رَقِيبًا(1)[2].

يَاأَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اتَّقُوا اللَّهَ وَقُولُوا قَوْلًا سَدِيدًا (70) يُصْلِحْ لَكُمْ أَعْمَالَكُم وَيَغْفِرْلَكُم ذُنُوبَكُمْ وَمَنْ يُّطِعِ اللَّهَ وَرَسُولَهُ فَقَدْ فَازَ فَوْزًا عَظِيمًا(71)[3].

أمَّا بعدُ: فإنَّ أصدقَ الحديثِ كتابُ اللهِ تعالَى، وخيرُ الهديِ هديُ محمَّدٍ ﷺ، وشرُّ الأمورِ محدثاتهَا، وكلَّ محدثةٍ بدعةٍ، وكلَّ بدعةٍ ضلالةٍ، وكلَّ ضلالةٍ فِي النَّارِ.

---

(1) [آل عمران. – 102].

(2) [النساء. – 1].

(3) [الأحزاب. – 70 – 71].

وبعد:

فهذا كتيِّب صغير يحكي تاريخ الزُّيوت الطبيعية والعطرية، وكيفية استخلاصها، وفائدة كل واحد منها، وطريقة استعماله، وكنت قد جعلته مكمِّلا لكتابي الخطوات الأولية في الأعشاب الطبيَّة، وبهذَا الكتاب يستطيع الشخص صنع الزيوت العطرية لوحده دون تكلفة غالية، ويستعملها الاستعمال الصحيح، وهو أيضا بداية لطالب هذا العلم، وبه يكون ملمًّا بمعظم الزُّيوت وفوائدها، هذَا وأسأل الله تعالى أن يجعله خالصا لوجهه، وأن ينفعني به والمسلمين، وأن يغفر لمؤلفه ووالديه ومشايخه والمسلمين، وصلى الله على نبينا محمد وعلى آله وصحبه وسلم والحمد لله رب العالمين.

وكتب

أبو فاطمة عصام الدين

الزيت لغة:

مصدر زات، تقول: زيَّتَ يُزيِّت ، تزييتًا ، فهو مزيِّت ، والمفعول مُزيَّت – للمتعدِّي.

الزيت اصطلاحا:

سائل دُهنيّ نباتيّ أو حيوانيّ أو معدنيّ غليظ القوام، منه أنواع تُستعمل في الطعام، و وأنواع للإضاءة وتزييت الآلات والمحرِّكات وسواها، ويتكوّن أساسًا من عنصري الهيدروجين والكربون، من أنواعه: زيت الذُّرة والزَّيتون وجوز الهند وغيرهم.

والزيت العطريّ: زَيت طيّار له رائحة، يوجد في أَوراق النبات وزَهره(1).

وجاءت تسمية شجرة الزَّيتون باسمها، لأنَّها شجرة تدرُّ ثمرتها الكثير من الزيت.

---

(1) القاموس العربي.

أنواع الزُّيوت:

كلمة زيوت جمع زيت، والزيت هو: مادة تمتاز بلوزجتها في درجات الحرارة العادية، كما أنه من المواد اللاقطبية[1]، ويمتاز بعدم قدرته على التداخل مع الماء، ويوجد في الحياة البشرية كم هائل من أنواع الزيوت، ولكل زيت خصائصه الكيميائية المختلفة والخاصة به من حيث التركيبّ، والخصائص الكيميائية والفيزيائية، والشكل واللون، والرائحة والتركيب وغيرها، ولكن مهما اختلفت أنواع الزيوت فلكل زيت فوائده واستعمالاته الخاصة بالنسبة للإنسان.

أنواع الزيوت:

توجد زيوت غير صالحة للاستعمال البشري عن طريق الدهان والأكل، وهذا النوع من الزيوت يستخدمه الإنسان لتيسير حياته اليومية، مثل زيوت السيارات، حيث أنه لكل محرك سيارة نوع خاص من الزيوت، وزيوت الآلات، وأيضاً لكل آلة نوع خاص بها من الزيوت، لضمان بقائها بشكل جيد، وللتقليل من احتكاك أجزائها مع بعضها البعض، كما أن هناك العديد من أنواع الزيوت المستخدمة في عمليات تنظيف المطبخ وغيرها.

كما يوجد زيوت صالحة للاستخدام البشري، وهذه الزيوت تنقسم إلى نوعين: زيوت مستخدمة في الطعام كزيت الزيتون والضَّرو وغيره، وهذا النوع من الزيت يحمل في ثناياه كماً كبيراً من الفوائد، وزيت عباد الشمس، وزيت فول الصويا وغيرها.

وهنالك زيوت مستخدمة في العلاج والتجميل، كزيت جوز الهند، ويستخدم هذا الزيت في علاج وطرد القمل من الرأس.

وزيت حب الرشاد وهذا الزيت مفيد بشكل كبير في إيقاف تساقط الشعر.

كذلك زيت الحناء يساعد على علاج نوبة الصداع والشقيقة، كما أنه أحد الزيوت المستخدمة في علاج عرق النسا أو الأسى، ويعالج بعض أمراض البشرة مثل الأكزيما، ويخفف من الآم الأعصاب، ويعمل أيضاً على تقوية الشعر وإطالته.

وهذا النَّوع الأخير من الزيوت يسمى بالزيوت العطرية أو الطيَّارة، ومنها ما يشرب ومنها غير ذلك.

---

(1) القطبية تنشأ من اشتراك ذرتين(بينهما فرق في الشحنة الكهربائية) كل منهما بإلكترون واحد، وسميت قطبية لأنه ينشأ ما هو أشبه بالأقطاب الموجبة (الذرة الأقل في الشحنة الكهربية ويعبر عنا برمز سيجما مع إشارة موجبة) وقطب سالب (الذرة الأكبر في السالبية الكهربائية ويعبر عنها برمز سيجما مع إشارة سالبة فوق الذرة).

أما غير القطبية فتنشأ من اشتراك ذرتين بالكترونين أيضا ولكن الفرق في الشحنات الكهربية بين هاتين الذرتين صغير جدا أو صفر (عندما تكون الذرتين من نفس العنصر) وعليه كل منهما يلغي قوة الآخر في جذب الالكترونات المشتركة.

الزُّيوت العطرية:

الزيوت العطرية أو الزيوت الطيارة[1]: هي مستخلصات زيتية سهلة التطاير يُحصل عليها من النباتات أو أجزاء منها، وتتميز بأن لها رائحة فواحة، مثل: زيت القرنفل أو الياسمين.

وعلى العكس من الزيوت الدهنية، فإن الزيوت العطرية تتبخر بشكل كامل ولا تترك أي أثر خلفها.

وتتكون الزيوت العطرية من العديد من المكونات المختلفة، وهي منحلة في الدهون على الرغم من أنها لا تحوي أي مكونات دهنية.

وانحلالية هذه الزيوت في الماء ضعيفة، وتشكل قطيرات سائلة تطفو على سطح الماء لأنها أقل كثافة منه.

وتمثل الزيوت العطرية المواد الرئيسية المسؤولة عن الرائحة المتميزة للنباتات، وهذه المكونات الطيارة لها القدرة على التبخر والتطاير تحت الظروف العادية.

وتتميز الزيوت العطرية بسهولة فصلها عن الأعضاء النباتية الحاملة لها بواسطة طرق التقطير والاستخلاص المختلفة.

---

(1) المقصود بالزيوت الطيارة أي: الزيوت المتبخرَّة.

تاريخ الزيوت العطرية:

تؤكد البرديات[1] الفرعونية والآثار التاريخية والمومياءات، أن المصريين القدماء كانوا أوَّل من استعمل العطور وعرف قيمتها من حيث التنشيط والحيوية والقدرة على العمل والابتكار، فلقد أعجبوا بها وفتنتهم روائحها المختلفة، حتى أصبحت من تقاليد الحياة الفرعونية ومن الأشياء المعتاد استعمالها كل يوم في الموروث المصري القديم، وأضحت تقليدا عاديا في زياراتهم وحفلاتهم وأعيادهم.

ففي بعض أوراق البردي التي يعود تاريخها إلى حوالي ألفي عام قبل الميلاد، توجد كتابات تثبت أن الحضارة الفرعونية القديمة كانت تستخدم الدهون العطرية، على شكل أقماع صغيرة تنبعث منها روائح عطرة تفوح في البيوت والشوارع.

وفي عام (1928) اكتشف أحد علماء الآثار في أحد المقابر الفرعونية، آنية فخارية تحتوي زيوتا عطرية يعود تاريخها إلى (3557) عاما.

وقد كانت الملكة كليوبترا من أكثر المُغرمين باستخدام العطور والزيوت العطرية في تعطير القصور والملابس ومياه الاستحمام وعربة الركوب وكل مكان تذهب إليه، وبعدها انتقلت الزيوت العطرية إلى بقية الحضارات[2].

---

(1) البردية: ورق البردي هو نوع قديم من الورق المصنوع من نبات البردي وهو نبات طويل من جنس السُعد تمتد سيقانه إلى أعلى وهي ذات مقطع مثلث الشكل، وأزهاره خيمية الشكل ويرتفع نبات البردي من خمسة إلى تسعة أمتار. وكان القدامى يكتبون على هذا النوع من الورق إلى أن أصبحت كتاباتهم تسمى بـ "البرديَّات" وبذلك سمِّي البريد وهي الرِّسالة لأنهم كانو يكبون رسائلهم على ورق البردي، واستدرج اللفظ من البريد إلى أصبح مسافة يقاس عليها كالمتر والكلمتر واسمه البريد، ومقدار البريد اتفق العلماء أن البريد أربعة فراسخ. وعليه فيكون قدر البريد على التفصيل التالي:
عند الحنفية والمالكية 22260 متر.
وعند الحنابلة والشافعية: 44250 متر.
وهذا أقرب ممن قال إن أصل كلمكة البريد فارسية ومعناها البغل وأصلها بريد دم أي محذوف الذنب، لأن بغال البريد كانت محذوفة الأذناب كالعلامة لها، ثم سمى الرسول الذي يركبه بريدا.
والصحيح أنَّ بغل البريد سمي بريدا مجازا بالاستعارة لأنه يحمل الورق البردي الذي تكتب عليه الرِّسالة.
(2) ويكيبيديا.

تاريخ المعالجة بالزيوت العطرية:

لا شك أن الفراعنة أوَّل من استخدم الزيوت العطرية في العلاج وتقوية الأبدان، وقد كانوا يدلكون أجسامهم بها بعد الاستحمام، وكانوا يستخدمون زيت الكمون قبل الممارسة الجنسية لإنجاح الحمل، وتُظهر المنحوتات والرُّسوم على المعابد والمقابر الفرعونية ذلك الاستعمال، كما وجد مكتوبا على الأوراق البردية المصرية أسماء زيوت وعلاجات للعديد من الأمراض، وكذلك استعمل الصينيون طب الزيوت العطرية في حقب تاريخية قديمة وفي زمن يقارب زمن الفراعنة.

وأيضا تابع الإغريق استعمال الزيوت العطرية للطبابة والتجميل، وكتب الطبيب الإغريقي المشهور(دستوريدس) كتابا عن التداوي بالأعشاب والنباتات، ولا زال يُستخدم كمرجع طبي غربي إلى يومنا هذا.

ولما اجتاح مرض الطاعون بلاد أثينا القديمة، أمر(أبقراط) بحرق الورود والنباتات العطرية على زوايا الشوارع لمنع الوباء من الانتشار، فقد كان (أبقراط) على علم بأن الزيوت العطرية المنطلقة من تلك النباتات والورود لها دور فعال في مكافحة انتشار المرض.

ومن ثم أخذ الرومان معظم المعارف الطبية من الإغريق، وحاولوا تحسينها، وصارت عادة عندهم غسل اليدين بعد الطعام في أوعية مملوءة بالماء والورود، كما كانوا يستعملون هذه الوصفة طوال النهار لغسل الوجه واليدين وسائر الجسم لإزالة رائحة العرق،

وقد اشتهروا بوضع أكاليل الزهور على الرأس لعلاج الصداع وللزينة أيضا.

أما عن دور العرب، فلقد طوَّر ابن سينا هذا العلم وقدَّم له أهم المنجزات التي تمثلت باستعمال عملية التقطير واستخراج الزيت الصافي المركز ليضعه في قوارير صيدلية لاستعماله في معالجة مختلف الأمراض، كما تمكن ابن سينا من تقطير الكحول لتخفيف كثافة الزيت قبل وضعه على الجلد.

وفي القرن العشرين، كان الكيميائي الفرنسي (رُنيه موريس جاتيفوس) أول من أجرى الأبحاث على الزيوت العطرية الطبية، وفي تجربة ما، احترقت يده في المختبر، فوضعها في زيت الخزامى، فكانت دهشته شديدة عندما تعافت يده من الحروق بسرعة.

الزيوت في الإسلام:

وقد أوصى الرَّسول ﷺ بزيت الزيتون في مواضع عدَّة نذكر منها: ما رواه الترمذي وابن ماجه عن عمر بن الخطاب رضي الله عنه قال: قال رسول الله ﷺ: كلوا الزيت وادهنوا به فإنه من شجرة مباركة.

ورواه أحمد والترمذي أيضاً من طريق أبي سيد رضي الله عنه، والحديث صححه الألباني رحمه الله بمجموع طرقه.

وقد ثبت أن النبي ﷺ كان يدهن رأسه، ففي صحيح مسلم عن جابر بن سمرة: سئل عن شيب النبي ﷺ فقال: كان إذا دهن رأسه لم ير منه شيء، وإذا لم يدهن رئي منه.

فهذه دلالة واضحة على حثِّ الشَّرع على استعمال الزيوت النافعة أكلا وادِّهانًا وخاصَّة زيت الزَّيتون.

الصفات الطبيعية للزيوت العطرية:

إن صفات الجودة للزيوت العطرية تتوقف أساسا على الصفات الطبيعية، وأهمها الرائحة أو النكهة المميزة، وأهم هذه الصفات الطبيعية وثوابتها للزيوت العطرية على السواء هي:

1) اللون: معظم الزيوت الطيارة عديمة اللون، والقليل منها أصفر مبيض، والنادر إما أزرق أو أخضر، هذا إن كان استخلاصها بالتقطير، وأمَّا إن إن كان بالعصر أو بالترقيد فالغالب أن الزيت يأخذ لون نبتته.

2) الرائحة: معظم الزيوت الطيارة تتميز بالرائحة العطرة، ونادرا ما تكون رائحتها غير مرغوبة بها، هذا لأنَّ الزيت يأخذ رائحة نبتته، فزيت الحلبة له رائحة الحلبة، وزيت الياسمين له رائحة الياسمين، وهكذا.

3) التطاير: الغالبية العظمى للزيوت الطيارة المستخلصة أنَّها تتبخر تماما تحت الظروف الطبيعية العادية، عدا القليل منها مثل زيت الليمون وذلك لاحتوائه على بعض المواد غير المتطايرة كالمواد الصمغية.

4) الإنحلال: جميع الزيوت لا تنحلُّ في الماء، إلَّا أنها تنحلُّ في الكحول بنسبة 95%.

5) الكثافة النوعية: تختلف قيمة الكثافة للزيوت الطيارة باختلاف مصادرها النباتية، ومعظم الزيوت العطرية كثافتها أقل من كثافة الماء النوعية، مما يجعل الزيت العطري يطفو فوق سطح الماء.

طريقة استخدام الزيوت العطرية في العلاج:

شاع استعمال الزيوت العطرية في العلاج بسبب قدرتها على النفاذ بدرجة فائقة خلال طبقات الجلد نظرا لصغر حجم جزيئاتها، مما يجعلها تُمْتَصُّ إلى تيار الدم، وقد ثبت أن أغلب تلك الزيوت العطرية لها مفعول مطهر يقضي على البكتيريا والجراثيم.

وهناك عدة وسائل لاستخدام الزيوت العطرية في العلاج منها:

1) التدليك: إضافة قليل من الزيوت العطرية إلى بعض أنواع الزيوت الطبيعية، مثل زيت اللوز لتخفيفها واستخدامها في تدليك الجسم كله أو بعض أجزائه، وإن كان الزيت العطري خفيفا يستعمل مباشرة بلا تخفيف.

2) الاستحمام: إضافة قطرات من الزيوت العطرية المركزة إلى ماء حمام دافئ ويمكث فيه الإنسان حوالي ربع ساعة.

3) استنشاق بخار الزيت: إضافة قطرات من الزيوت العطرية إلى إناء به ماء ساخن يوضع في غرفة النوم حتى يتم استنشاق البخار المعطر المتصاعد.

4) استنشاق عطر الزيت: وضع الزيت في إناء صغير تحت شمعة، فيتبخر الزيت بالحرارة فيعطي ريحًا طيِّبا في المكان.

5) استنشاق الزيت بذاته: إضافة قليل من الزيوت العطرية إلى محرمة ورقية واستنشاقها عن طريق الأنف.

6) شرب كمِّيات محدَّدة للعلاج أو الاسترخاء:

ويجب عدم تعاطي الزيوت العطرية عن طريق الفم أو وضعها على الجلد مباشرة دون تخفيف إن كان شديد التركيز، إلا إذا اضطرت الحاجة، فإن كان خفيفا بطبعه فلا إشكال.

آلية عمل الزيوت العطرية في العلاج:

يذكر الدكتور مجدي محمد صبره، المتخصص في الطب البديل، وعضو المجلس البريطاني للعلاج بالوخز بالإبر: أنه عند استنشاق الزيوت العطرية، فإن جزيئات منها تصل إلى الرئتين وتنتقل مع الأكسجين إلى الدم ثم إلى أعضاء الجسم المختلفة.

أما عند ملامسة الزيوت العطرية للجلد، فإن بعض جزيئاتها تمتص وتنتقل عن طريق الدم إلى بقية أعضاء الجسم.

وهناك رأي علمي يفسر نظرية الزيوت العطرية العلاجية من خلال تأثيرها في عصب الشم، فعند استنشاق الزيوت العطرية عن طريق الأنف، فإنها تنشط نهايات الأعصاب الموجودة في الجزء العلوي من الغشاء المخاطي للأنف، فتقوم بنقل رسائل عصبية إلى المخ عن طريق عصب الشم، فتعمل على تنشيط مراكز معينة في المخ ومن ثم تنشيط الغدة النخامية التي تتحكم في وظائف الغدد الصماء الأخرى، حيث تفرز هرمونات مختلفة التي تؤثر في وظائف أعضاء الجسم.

أين تتوفر الزيوت العطرية في النباتات؟:

1) الأزهار: مثل الياسمسن.

2) الأوراق: مثل النعناع.

3) الثمار: مثل الليمون.

4) البذور: مثل الحبة السوداء.

5) الجذور: مثل الزنجبيل.

6) اللحاء: مثل القرفة.

وخلاصَّة:

فإنَّ أي نبتة موجودة على وجه الأرض سواء كانت نافعة أم ضارة، عطرية أو طبيعية، فإنَّه يمكن استخلاص زيتها.

طريقة استخلاص الزيوت النباتية العطرية الطبيعية:

للأسف إن كثيرا من هذه الزيوت مرتفع الثمن وغير متوفِّر في الأسواق، لكن لحسن الحظ يمكن تحضيرها بطريقة سهلة غير مكلفة في المنزل وذلك على النحو التالي:

1) الزيوت المعصورة بالبارد:

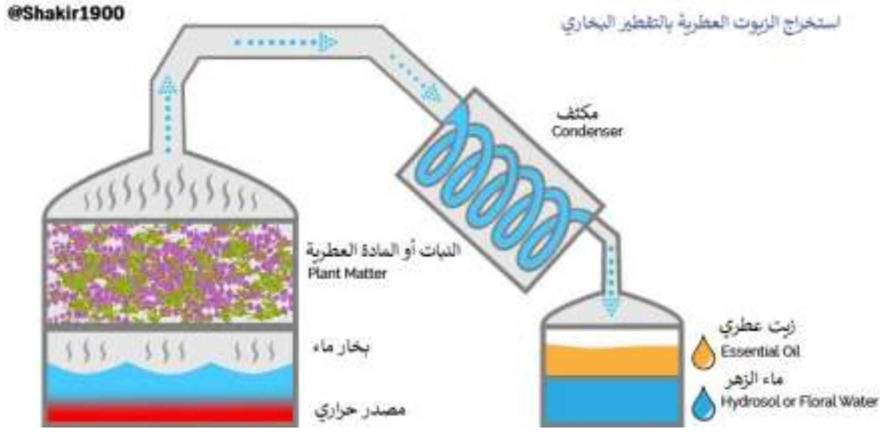
وهذا بالنسبة للنباتات التي تنتج زيتا حال عصرها مثل الزيتون وغيره.

2) الزيوت المعصورة على الساخن:

وهي زيوت يتم عصرها بطريقة تُسْتَخْدَمُ فيها آلاتُ عصرٍ تعملُ ميكانيكيًّا، وبهذه الطريقة ترتفع درجة حرارة البذرة وزيتِها إلى درجة عالية تُفقدها الكثير من خواصها الطَّبيعية، وذلك لأن مجموعة من الفيتامينات الهامة جدًّا قد تدمَّرت في تلك الحرارة العالية.

3) استخلاص الزيت بالتسخين مع الماء:
وفي هذه الطريقة تتمُّ عملية التجهيز بتكسير وتفتيت البذور، ثمَّ وضعها في أوان معدنية كبيرة وتغمر بالماء ثمَّ تترك لتغلي على النار لفترات طويلة كي يتحرر الزيت من البذرة ويطفو فوق سطح الماء، ثم يترك السائل الممزوج بالزيت ليبرد ويتم تصفيته بعدها ليتخلص من الماء وهذا بالتبخير، ولكن هذه الطريقة لا تنتج كثيرا من الزيت.

4) استخلاص الزيت بالتقطير، وهذا النَّوع ردَّه بعض أهل الاختصاص بقوله أنَّ الخارج من التقطير ليس زيتًا بل هو نوع من الكحول عطري ويكون القليل من الزيت فوقه، ويكون الزيت الناتج منه قليل جدا.



5) استخلاص الزيت بالترقيد أي النَّقيع:
والنقيع نقيعان: ساخن وبارد:
أ) النقيع الساخن:
وهو بوضع زيت طبيعيٍّ مع نبتة عطرية في وعاء زجاجي فوق قدر تحتوي على ماء، ثمَّ يُغلَّى ذلك الماء، مع تحريك الخليط مدة ثلاث ساعات.
لكن هذه الطريقة سريعة جدا، وفي الغالب أنَّ رائحة الخليط يتغيَّر، إلى غير رائحتها الأصلية.

ب) النقيع البارد:
وفي هذه الطريقة، يتمُّ ترقيد النبتة مع زيت نباتي كي يمتص كلَّ فوائدها، وهي أنجع طريقة متداولة، وهي أحسن من النقيع الساخن، لأنَّ النبة في هذه الحالة سوف تعطي كلَّ عطرها تدريجيًّا، ويتمُّ استخلاصه كلُّه دون تغيُّر شيء في رائحة الزيت ولا النبتة، وهي على ما يلي:
1) تقطع الزهور أو أوراق النبات العطري أو تهرس الجذور أو غيره إلى أجزاء صغيرة.
2) توضع النبتة أو البذور في برطمان ثمَّ يسكب عليها مثلها زيت نباتي مثل زيت دوار الشمس أو زيت الزيتون، مثلا: 1 كلغ من النبتة عليها واحد لتر من الزيت، وأمَّا فائدة زيت دوَّار الشمس أو زيت الزيتون فإنَّهما يمتصَّان الزيت العطري من النبات، وزيت الزيتون أحسن ولكن لن تكون رائحة عطر النبتة قوية مثل استعمال زيت دوار الشمس، لغلبة ريح زيت الزيتون عليه، ولكنَّه أنفع في كل الأحوال.
3) يترك من 14 يوما إن كان الطقس ساخنا إلى 21 يوما إن كان الطقس باردا، في الشمس في مجرى الهواء مثل نافذة، في آنية داكنة اللون، ثمَّ يصفَّى المزيج كلُّهُ ويحفظ في زجاجات داكنة اللون.
4) ولزيادة تشبع الزيت النباتي بالزيت العطري، ولكي يكون مركَّزًا جدًّا، تصفى أجزاء الزهور أو الأوراق في الوعاء، ويعاد وضع زهور أو أوراق جديدة في الزيت المستخلص نفسه.
ويبقى هذا المستخلص صالحا للاستعمال مدَّة سنة، إذا ما حفظ في مكان معتدل البرودة ومظلم.
وهذه الطريقة الأخيرة تسمى بالنَّقيع الزيتي البارد، أو الترقيد.

فوائد وصور استخدام الزيوت العطرية:

ثبت أن للزيوت العطرية مفعولا قويا مضادا للبكتيريا والجراثيم، كما أنها تعتبر مطهرا قويا وقاتلا للجراثيم، ومزيلا للمرض والعدوى، ومن أهم صور استخدام الزيوت العطرية.

1) يعتبر التدليك بزيت اللافندر (الخزامة) وسيلة فعالة لمساعدة الجلد على امتصاص هذه الزيوت، كما أنه وسيلة ناجحة لتنشيط الدورة الدموية وتدفق السائل الليمفاوي وإراحة العضلات المرهقة ومساعدة الجسم بالتخلص من السموم وتسكين الألم في بعض مناطق الجسم.

2) وكذلك الاستنشاق لعلاج نزلات البرد والأنفلونزا باستخدام زيت اللافندر وزيت الكافور، ويكون الاستنشاق بإضافة بضع قطرات من الزيت في وعاء به ماء مغلي، ويقوم المريض بالانحناء فوق الوعاء مع وضع منشفة فوق رأسه مع التنفس العميق من خلال الأنف، وهذا التنفس يساعد على فتح الممرات الأنفية، بينما يساعد التنفس العميق من خلال الفم في علاج تقرحات الحنجر.

3) أيضا رش الزيوت العطرية في هواء الغرفة يساعد في القضاء على الجراثيم، ويفضل هنا استخدام زيت شجرة الشاي، أو عود القرنفل، ويمكن تحقيق ذلك بوضع قطرات من الزيت في إناء يحتوي على ماء مغلي، أو بوضع قطرات من الزيت على المصباح الكهربائي قبل إضاءته.

4) كذلك تناول الزيت العطري بالفم لعلاج الأمراض المعوية، كاستخدام زيت الورد أو البابونج مضافا إليه السكر أو العسل.

5) أيضا استخدام كمادات زيت الورد أو اللافندر أو الجرانيوم، لعلاج التهاب الثدي عند المرضعات.

6) واستخدام زيت العرعر لعلاج الروماتيزم والأكزيما، وذلك بإضافة أربع قطرات من الزيت إلى نصف كوب من زيت اللوز، ويدلك الجلد المصاب برفق عدة مرات يوميا، ويمكن إضافة قطرات من الزيت النقي إلى ماء الاستحمام الدافئ، وإذا خلطت بضع قطرات منه مع زيت فول الصويا فإنها تنفع في معالجة التهاب المثانة وآلام الحيض عند الدلك أسفل المعدة.

7) كما يستخدم الزيت العطري لتحسين طعم المواد الغذائية، وإصلاح الاضطرابات الهرمونية والعادة الشهرية، كما أنه منبه ومطهر قوي وقاتل للفطريات والجراثيم.

8) وكذلك يستخدم كغرغرة في علاج التهابات الحلقوم والبلعوم وذلك بإضافة قطرات منه في نصف كوب من الماء الساخن.

ولا شك أن هناك العديد من الزيوت العطرية الطيارة الشائعة الاستعمال، أصبحت الآن في متناول اليد، ومن السهل الحصول عليها وعلى الوصفات العلاجية أيضا، وفيما يلي أسماء بعض الزيوت العطرية والطبيعية وفوائدها العلاجية:

زيت الزيتون:

يعدّ زيت الزيتون من أقدم الزيوت التي استخدمت لآلاف السنين، ويعتبر هو الوحيد الذي لا يُستخرج من البذور، أو الحبوب، أو المكسرات، بل إنّه يُستخرج من ثمار شجرة الزيتون، ويختلف مذاقه ولونه وِفقَ درجة نُضج الثمار، ونوع التربة، والمناخ، كما يتدرج لونه بين اللون المائل للشفاف إلى اللون الأخضر الداكن، ويختلف هذا حسب عمليّة تكرير الزيت، ويتَّسم زيت الزيتون ذا الجودة الجيدة بكثافته، ومن الجدير بالذكر أنّ زيت الزيتون يحتوي على نسبة عالية من الدهون الأحادية غير المشبعة Monounsaturated

وتليها الدهون المتعددّة غير المشبعة Polyunsaturated

وكمية قليلة جداً من الدهون المشبعة.

فوائد زيت الزيتون:

يوجد لزيت الزيتون العديد من الفوائد الصحيّة للجسم، وفيما يأتي أهم هذه الفوائد:

1) إمكانيّة تقليل الوزن: على الرغم من أنّ استهلاك كميات كبيرة من الدهون يؤدي لزيادة الوزن، إلا أنّ العديد من الدراسات وجدت علاقة بين حمية البحر الأبيض المتوسط[1] التي تتضمّن الكثير من زيت الزيتون مع التأثير الإيجابي في وزن الجسم، وقد وضحت

---

(1) هو نظام غذتني غير مقصود ساعد أهالي المنطقة على تقليل الوزن والتمتع بوقاية من العديد من الأمراض.

إحدى الدراسات أنّ استهلاك كميات عالية من هذا الزيت لم يرتبط بزيادة في الوزن، كما أشارت دراسة أخرى إلى أنّ اتّباع نظام غنيّ بزيت الزيتون قد ارتبط بارتفاع مستويات مضادات الأكسدة في الدم، وبخسارة الوزن.

2) كما يمتلك زيت الزيتون خصائص مُضادّة للالتهابات: حيث يمكن لمتناول زيت الزيتون البكر أن تقلَّ عنده الإصابة بالالتهابات وذلك لاحتوائه على مُركب الأوليوكانثال Oleocanthal

وغيره من مضادات التأكسد، ويمتاز هذا المركب بعمله المشابه لدواء الإيبوبروفين Ibuprofen المُضادّة للالتهابات،

وتشير الدراسات إلى أنّ حمض الأولييك Oleic acid

قد يقلّل من مستويات مؤشّرات الالتهاب، مثل: البروتين المتفاعل

C-reactive protein

3) خفض خطر الإصابة بأمراض القلب: حيث أشار الباحثون إلى أنّ تناول الأطعمة المقليّة بزيت الزيتون أو زيت دوّار الشمس لا يؤدي لزيادة خطر الإصابة بأمراض القلب أو الوفاة، كما لوحظ بمنطقة البحر الأبيض المتوسّط أنّه على الرغم من تناول هذه الأطعمة بكميات كبيرة إلا أنّ ذلك لم يرتبط بزيادة خطر الإصابة بأمراض القلب التاجيّة Coronary heart disease

ومن الجدير بالذكر أنّ قلي الأطعمة بزيت الزيتون يحافظ على كميات أكبر من محتواها من العناصر الغذائيّة مقارنة مع سلق هذه الأطعمة.

4) تقليل خطر الإصابة بالسكتات الدماغيّة: حيث وُجد أن كبار السنّ الذين يتناولون زيت الزيتون بانتظام يقل خطر إصابتهم بالسكتات الدماغيّة مقارنة بالأشخاص الذين لا يتناولونه بنسبة 41%.

5) انخفاض معدل الإصابة بمرض الزهايمر: وذلك في منطقة البحر المتوسط التي تتسم بارتفاع مستوى الاستهلاك لزيت الزيتون فيها مقارنة بغيرها من البلدان.

6) المساعدة على علاج التهاب المفاصل الروماتويدي: حيث أُجريت دراسة تم فيها اثبات أنَ تناول مكملات زيت الزيتون مع مكملات زيت السمك الذي يُعتبر مصدراً لمضادات الالتهاب الغنيّة بأوميغا-3، حَسَّنَ من مسكةِ اليد، وألم المفاصل، والتَّيَبُّسُ الصَّباحي عند الأشخاص المصابين بهذا المرض.

7) خفض خطر الإصابة ببعض أنواع السرطان: حيث وجدت إحدى الدراسات أنّ استهلاك زيت الزيتون عوضاً عن أنواع الدهون الأخرى؛ وبشكل خاصّ الدهون المشبعة، قد يقلّل خطر الإصابة بسرطان الثدي، والجهاز الهضمي العلوي، وأورام المسالك التنفسية، وسرطان القولون والمستقيم، وغيرها، ومن الجدير بالذكر أنّ زيت الزيتون يقلل الإجهاد التأكسدي وذلك لاحتوائه على فيتامين هـ؛ الذي يساهم بدوره في تقليل خطر الإصابة بالسرطان أيضاً.

8) تحسين وظائف الكولسترول الجيّد: حيث أشارت إحدى الدراسات الحديثة إلى أنّ النظام الغذائي لسكان منطقة البحر

الأبيض المتوسط الغنيّ بزيت الزيتون البكر يمكن أن يعزّز وظائف الكولسترول الجيّد عند الأشخاص الأكثر عرضة للإصابة بأمراض القلب، حيث أنّ هذا النوع من الكولسترول لا يعمل بشكل جيّد لديهم، كما أشارت بعض الدراسات التي أجريت على عيِّنةٍ صغيرةٍ من الأشخاص إلى أن تناول الأطعمة عالية المحتوى من مضادات التأكسد؛ ومنها زيت الزيتون البكر حسّن من وظائف الكولسترول الجيّد في أجسامهم، كالتخلّص من الكولسترول الزائد في الشرايين، كما يعمل كمضادّ للتأكسد، ويحافظ على الأوعية الدمويّة مفتوحة، ممّا يقلّل خطر الإصابة بالأمراض القلبية الوعائية.

فوائد زيت الزّيتون للبشرة:

1) ترطيب البشرة، لغناه بفيتامين E - أ، ومضادّات الأكسدة.
2) تحسين صحّة الجلد، فهو يعالج التهابات الجلد المختلفة؛ لاحتوائه على فيتامين E - أ.
3) الوقاية من سرطان الجلد.
4) إزالة المكياج، فهو الأفضل في إزالة المكياج بشكلٍ طبيعيٍّ، وخاصّة لأصحاب البشرة الحسّاسة.
5) مكافحة علامات الشّيخوخة، فهو يقاوم تجاعيد البشرة.
6) التّخلُّص من الرّؤوس السّوداء والبثور.
7) إصلاح وتجديد خلايا الجلد، لاحتوائه على فيتامين E - أ.
8) تغذية البشرة.
9) تطهير وتنظيف البشرة.

فوائد زيت الزّيتون الصّحيّة:

1) التقليل من فرص الإصابة بأمراض القلب لاحتوائه على الدّهون الأُحاديّة غير المشبعة، فينصح بتناول ملعقتين كبيرتين منه يوميّاً.

2) تقليل إحتمالية الإصابة بمرض السّرطان.

3) تخفيف الوزن.

4) علاج ضغط الدّم.

5) علاج سكّر الدّم والوقاية من الإصابة به.

6) علاج الكوليسترول.

7) العناية بصحّة الأظافر.

8) الوقاية من مرض الزّهايمر.

9) تقوية العظام.

10) التّخفيف من الاكتئاب.

11) علاج الإمساك.

12) القضاء على حصوات الكلى.

13) إزالة شمع الأذنين.

14) منع حدوث السّكتات الدّماغيّة.

15) التّخفيف من الآلام والأوجاع.

16) تقشير وترطيب الشفاه بشكلٍ طبيعي.

17) علاج تشقّقات الكعبين.

فوائد زيت الزّيتون للشّعر:

1) الحفاظ على صحّة الشّعر.

2) تكثيف الشّعر.

3) القضاء على القمل.

4) التّخلُّص من قشرة الرّأس.

5) التّخفيف من تجعُّد الشّعر.

6) منح الشعر لمعاناً مميزاً.

7) التّخفيف من الصّدفية في فروة الرّأس.

وصفات زيت الزّيتون الطّبيعيّة للبشرة:

1) زيت الزّيتون والعسل: تُستخدم لتقشير البشرة وتحسين صحّة الجلد، وذلك كالآتي:

المكوّنات:

أ) ملعقتان كبيرتان من زيت الزّيتون.

ب) ثلث كوب من الزّبادي.

ج) ربع كوب من العسل.

طريقة التّحضير:

تُخلط المكوّنات جيّداً للحصول على خليطٍ كثيف.

يوضع الخليط على الوجه ويترك لمدّة 20 دقيقةٍ ثمَّ يغسل بالماء.

تكرّر الوصفة مرّةً واحدةً أسبوعيّاً.

2) زيت الزّيتون واللّيمون: تستخدم هذه الوصفة لمقاومة حدوث تجاعيد البشرة، كالآتي:

المكوّنات:

أ) ملعقتان كبيرتان من زيت الزيتون.

ب) ملعقة كبيرة من عصير الليمون.

ج) القليل من الملح.

طريقة التّحضير:

يدلّك الوجه بلطفٍ ببضع قطراتٍ من زيت الزّيتون.

يخلط زيت الزّيتون مع الملح ثمَّ يضاف عصير اللّيمون لتقشير البشرة.

يوضع الخليط على المناطق الجافّة في الوجه.

3) زيت الزّيتون والكركم: يستخدم لنضارة وتفتيح البشرة:

المكوّنات:

أ) ملعقة كبيرة من زيت الزيتون.

ب) نصف ملعقة صغيرة من بودرة الكركم.

ج) ملعقتان كبيرتان من الزبادي.

طريقة التّحضير:

تُخلط المكوّنات جيّداً ويوضع الخليط على الوجه ويترك حتّى يجفّ لمدّة 10 إلى 15 دقيقة ثمَّ يغسل بالماء.

تكرّر الوصفة مرّتين أسبوعيّاً.

4) زيت الزّيتون وزيت الخروع: يستخدمان لإضفاء النعومة والنضارة على البشرة ولتجنُّب علامات الشّيخوخة، وذلك كالآتي:

المكوّنات:

أ) ملعقة كبيرة من زيت الزّيتون.

ب) ملعقة كبيرة من زيت الخروع.

ج) بضع قطراتٍ من زيت اللّافندر أو زيت شجرة الشّاي (اختياري).

طريقة التّحضير:

تُخلط المكوّنات جيّداً، ويوضع الخليط على الوجه مع تدليكه بلطفٍ بحركاتٍ دائريّةٍ لمدّة 2 إلى 3 دقائق ويترك على الوجه لمدّة 10 دقائق.

يزال الماسك بواسطة قطعة قماشٍ مبلّلة بماءٍ دافئ.

تُكرّر الوصفة 3 أو 4 مرّات أسبوعيّاً.

5) زيت الزّيتون والخل تستخدم هذه الوصفة لتعقيم وتغذية البشرة، وطريقتها هي:

المكوّنات:

أ) نصف كوب من زيت الزيتون.

ب) ربع كوب من الخل.

ج) ربع كوب من الماء.

طريقة التّحضير:

توضع المكوّنات في قنّينة وتُرَجُّ جيّداً.

يوضع القليل منها على الوجه مع التّدليك بلطفٍ بحركاتٍ دائريّةٍ وتترك ليلةً كاملةً لليوم التّالي.

تكرّر هذه الوصفة يوميّاً قبل النّوم.

6) زيت الزّيتون والسُّكّر: تستخدم هذه الوصفة لتقشير البشرة، وطريقتها:

المكوّنات:

أ) ملعقة كبيرة من زيت الزيتون.

ب) نصف ملعقة صغيرة من السكر.

طريقة التّحضير:

تُخلط المكوّنات جيّداً وتوضع على الوجه للقيام بتقشيره، ثمَّ يغسل بالماء الدّافئ.

7) زيت الزّيتون وصفار البيض: تستخدم هذه الوصفة لترطيب البشرة الجافّة، وطريقتها هي:

المكوّنات:

أ) نصف ملعقة كبيرة من زيت الزّيتون.

ب) صفار بيضة.

ج) ملعقة كبيرة من الطّحين.

طريقة التّحضير:

تُخلط المكوّنات جيّداً ويوضع الخليط على الوجه ويترك لمدّة 20 دقيقة، ثمَّ يُغسل.

8) زيت الزيتون لتنظيف البشرة، وطريقته:

المكوّنات:

القليل من زيت الزّيتون.

طريقة التّحضير:

يغسل الوجه بالماء الدّافئ لفتح مسامات البشرة.

توضع كميّة من زيت الزّيتون على اليد ويدلّك الوجه كاملاً بها لمدّة 30 ثانية.

يُغسل الوجه بالماء الدّافئ ويجفف جيّداً.

9) زيت الزّيتون وصودا الخبز[1]: تستخدم هذه الوصفة لتقشير البشرة أيضاً، وطريقتها هي:

المكوّنات:

أ) ملعقة كبيرة من زيت الزيتون.

ب) ملعقة كبيرة من الصودا.

طريقة التّحضير:

تُخلط المكوّنات جيّداً ويوضع الخليط على الوجه ويفرك بواسطة أطراف الأصابع لمدّة 3 إلى 4 دقائق.

يزال الماسك عن الوجه بواسطة قطعة قماشٍ مبلّلة.

1) https://sotor.com

زيت الحبة السوداء:

يحتوي زيت حبة البركة على مجموعة من المركبات التي تُكسب الجسم الكثير من الفوائد الصحيّة، وقد بحث العلماء عن الفوائد المحتملة لزيت الحبة السوداء، ومع ذلك فإنَّ معظم الدراسات حتى الآن تمَّ تطبيقها على الخلايا والحيوانات فقط، لذلك من الضروري إجراء المزيد من الأبحاث لتأكيد فوائد هذا الزيت على الإنسان، وفيما يأتي بيان لبعض فوائد زيت البركة:

فوائد زيت حبة البركة:

1) خسارة الوزن: إذ يمكن أن يساعد زيت حبة البركة على خفض مؤشر كتلة الجسم BMI.

2) المحافظة على صحة البشرة: حيث يمكن أن يساعد على ترطيب الشعر، وتنعيم البشرة وترطيبها على الرغم من عدم وجود دليل علمي يؤكد ذلك.

3) كما يمكن أن يكون له تأثير على الإكزيما، فقد أشارت دراسة إلى أن استخدام زيت حبة البركة من قِبل المصابين بالإكزيما مع الأدوية الموصوفة كان له دور في تقليل الإكزيما المنتشرة على اليدين.

4) ويمكن أن يكون مفيداً لمرضى الصدفية.

5) تخفيف حب الشباب: فقد أظهرت الأبحاث أنّ زيت حبة البركة يمتلك خصائص مضادة للميكروبات، ومضادة للالتهابات قد تساعد على التخفيف من حب الشباب.

6) امتلاك تأثير على بعض الخلايا السرطانية: حيث أظهرت الدراسات أنّ مادة الثيموكينون Thymoquinone

الموجودة في زيت حبة البركة يمكن أن تحفز عملية الموت المبرمج Apoptosis لعدة أنواع من الخلايا السرطانية،

كخلايا سرطان الدماغ، وسرطان الدم، وسرطان الثدي، ومع ذلك لا يعرف الباحثون حتى الآن مدى فعالية زيت البركة لمكافحة مرض السرطان في الإنسان، ولا ينبغي استخدامه كبديل للعلاج، بل يُستخدم كمكمِّلٍ علاجيٍّ.

7) تحسين وظائف الكلى والكبد: فقد أظهرت دراسة أجريت على الفئران أنّ زيت حبة البركة قد يحسن بُنية الكلى والكبد، ويقلل من مضاعفات الأمراض التي تصيب هذين العضوين، ولكن لم يعرف إذا كان هذا التأثير يمكن أن يكون عند الإنسان.

8) تقليل خطر الإصابة بمرض السكري: إذ أظهرت دراسة أجريت على الحيوانات أن زيت حبة البركة قد يمتلك خصائص مضادة لمرض السكري ومحسِّنة لمستويات السكر في الدم، ولكن لا توجد نتائج تثبت ذلك التأثير عند الإنسان.

9) علاج العقم لدى الرجال: حيث يمكن أن يساعد على تحسين حركة الحيوانات المنوية، وزيادة عددها، وزيادة حجم السائل المنوي عند الرجال المصابين بالعقم أو بمشاكل في الحيوانات المنوية.

10) خفض ضغط الدم: إذ يمكن أن يساعد تناول مستخلص حبة البركة مدة شهرين على تقليل ارتفاع ضغط الدم عند الأشخاص الذين يرتفع لديهم ضغط الدم بشكل معتدل.

11) خفض مستويات الكوليسترول: حيث يساعد زيت حبة البركة أو مسحوق حبة البركة على خفض نسبة الكوليسترول المرتفعة؛ حيث إنَّه يحتوي على كميات عالية من الأحماض الدهنية الصحية التي تساهم في المحافظة على مستويات الكولسترول الصحية.
12) تخفيف التهاب المفاصل: إذ يمكن أن يساعد تناول زيت حبة البركة على الحد من أعراض التهاب المفاصل الروماتويدي Rheumatoid arthritis.

13) تحسين أعراض الربو: حيث يمكن أن تساعد التأثيرات المضادة للالتهاب الموجودة في زيت حبة البركة على التخفيف من أعراض الربو، وأعراض التهاب الشعب الهوائية.

14) الوقاية من اضطرابات المعدة: إذ إنّ تناول حبة البركة أو الزيت المستخرج منها يساعد على تخفيف آلام المعدة وتشنجاتها، كما يمكن أن يساعد الزيت على التخفيف من الإصابة بالغازات، وانتفاخ المعدة، والقرحة.

15) التئام الجروح: حيث يساعد زيت حبة البركة عند وضعه على الجلد على التئام الجروح عن طريق تقليل الالتهابات والبكتيريا، وتحفيز تكوين بشرة جديدة وصحية.

16) علاج حساسية الأنف: فقد أظهرت إحدى الدراسات أنّ زيت حبة البركة قد يساعد على تخفيف التهاب الأنف التحسُّسي أو ما يسمى بحمَّى القش Allergic Rhinitis

عن طريق التخفيف من احتقان الأنف، والحكة، والسيلان، والعطس.

كيفية استخدام زيت حبَّة البركة:

يمكن استخدام زيت حبة البركة على شكل كبسولات أو تطبيقه موضعياً على الجلد والشعر، كما يمكن إضافته إلى زيوت التدليك، والشامبو، ومنتجات العناية بالبشرة المصنوعة منزلياً، والعطور، ويعتبر زيت حبة البركة عالي الجودة مناسباً لاستخدامه في الطهي، والخَبز، والمشروبات، ولا يوجد في الوقت الحالي توصيات محدّدة حول الكمية المناسبة، ولذا لا يجب تعدي الاستعمال من ملعقة إلى ملعقتين كبيرتين.

فوائد زيت حبة البركة للشعر والبشرة:

يستخدم زيت حبة البركة كثيراً في علاج مشاكل الشعر لفوائده العديدة، ومنها:

1) الحفاظ على صحة فروة الرأس: فصحة فروة الرأس مهمةً جداً عندما يتعلق الأمر بصحة الشعر؛ لأنها مكان وجود البصيلات التي يتم إنتاج الشعر فيها، ويحتوي زيت حبة البركة على خصائص مضادةٍ للبكتيريا، والفطريات، والفيروسات، وخصائص

مسكنةٍ للآلام، بالإضافة إلى الخصائص المرطبة، وتوازن إنتاج الدهون في فروة الرأس، مما يحمي فروة الرأس من الكثير من المشاكل مثل القشرة، وغيرها التي تؤدي إلى اضعاف، وانسداد بصيلات الشعر.

2) تحفيز إعادة نمو الشعر: إذ يحتوي زيت حبة البركة على خصائص مضادةٍ للهيستامين، مما يمكّنه من إعادة نمو الشعر من جديد.

3) منع تساقط الشعر: حيث يحتوي على مئة نوعٍ مختلف من العناصر الغذائية التي يمكنها تغذية البصيلات والشعر، مما يعيد الصحة للبصيلات، وبالتالي تمنع تساقط الشعر.

4) منع ظهور الشيب: إذ يحتوي على الخصائص التي تمنع الخلايا الصباغية من النضوب(1) في بصيلات الشعر، مما يجعله علاجاً ووقايةً من الشيب.

5) ترطيب الشعر: حيث يحتوي زيت حبة البركة على الأحماض الأمينية الدهنية التي تزيد من ترطيب الشعر، كما يوازن من إنتاج الدهون في فروة الرأس مما يرطب الشعر الجاف.

6) وقاية الشعر وفروة الرأس من أضرار الجذور الحرة: فمضادات الأكسدة في زيت حبة البركة تبطل مفعول تأثير الجذور الحرة(2) ممَّا يحمي الشعر وفروة الرأس من أضرارها.

---

(1) النضوب: تقول نضب الماء إذ غار في الأرض – ونضب النهر إذ جفَّ.

(2) الجذور الحرة عبارة عن الكترونيات منفردة وحرة تدور في فضاء غلاف الذرة، للمزيد ينظر: موقع واب طب.

فوائد زيت حبة البركة للبشرة:

يحتوي زيت حبة البركة على العديد من الفوائد التي تعالج مشاكل البشرة، ومنها:

1) حب الشباب: إذ يمكن استخدام لوشن[1] محضر يحتوي على 10% من زيت حبة البركة؛ للتقليل من حب الشباب بشكلٍ كبير.

2) الصدفية: وضع زيت حبة البركة على الصدفية يقلل من الإصابة بالصدفية.

3) تنعيم البشرة: إضافة زيت حبة البركة إلى الزيوت، أو المرطبات فهو يزيد من رطوبة البشرة.

4) التئام الجروح: فزيت حبة البركة يقلل من الالتهابات والبكتيريا، ويساعد على التئام الجروح، ويساهم في صحة البشرة.

5) يعالج الإكزيما: حيث يحتوي زيت حبة البركة على الخصائص التي تساعد على التقليل من الالتهاب، والاحمرار، وغيرها من أعراض الإكزيما، ويمكن وضعه على المناطق المصابة مرتين يومياً عدة أيامٍ لعلاج الإكزيما.

5) تحسين صحة البشرة: إذ يوازن زيت حبة البركة من إنتاج الميلانين في البشرة، ويحميها من أضرار أشعة الشمس، ويجدد خلايا البشرة، ويجعلها صحية، ونضرة من خلال خصائصه المضادة للأكسدة، والمضادة للالتهابات، وخصائص الترطيب، ويمكن تدليكه مباشرةً على البشرة، أو تناوله عن طريق الفم.

(1) مرطب البشرة يستعمل بعد الدش ثم يغسل بالماء.

وصفات طبيعية للشعر والبشرة باستخدام زيت حبة البركة:

1) زيت حبة البركة في علاج الشعر:

إذ يساعد التدليك بزيت حبة البركة على تحفيز البصيلات، وتغذيتها بالمغذيات الأساسية التي تضمن تحفيز نمو الشعر.

والطريقة هي:

المكونات:

أ) ملعقتان كبيرتان من زيت حبة البركة.

طريقة التحضير: وضع زيت حبة البركة على راحة اليد، وفرك اليدين ببعضهما لتدفئته.

تدليك فروة الرأس بالزيت مع التركيز على مناطق فقدان الشعر، ومناطق تساقطه.

وضع الزيت على الشعر من الجذور إلى الأطراف بعد الانتهاء من تدليك فروة الرأس.

ترك الزيت مدة 30 دقيقة قبل غسله بالشامبو.

تكرار هذه الوصفة مرتين، أو ثلاث مرات أسبوعياً.

2) زيت حبة البركة لنمو الشعر:

حيث يمكن مزج زيت حبة البركة مع زيوتٍ ناقلةٍ أخرى لتحفيز فعاليته مثل مزجه مع زيت الزيتون للشعر المختلط، أو الدهني، أو

مزجه مع زيت جوز الهند للشعر العادي، أو مزجه مع زيت الخروع للشعر الجاف، ويتميز زيت الخروع بخصائصه المعززة للنمو، ويستخدم لزيادة سماكة الشعر، وزيادة معدل نمو الشعر، زيت الخروع مع زيت الحبة السوداء يساعد على الحد من تساقط الشعر، وتعزيز نموه.

والطريقة هي:

المكونات:

أ) ملعقة ونصف كبيرة من زيت حبة البركة.

ب) نصف ملعقة كبيرة من زيت الخروع.

طريقة التحضير:

مزج الزيوت معاً.

تدليك المزيج على فروة الرأس، والتركيز على مناطق فقدان الشعر.

وضع المزيج على الشعر من الجذور إلى الأطراف.

ترك المزيج على الشعر مدة 30 دقيقة قبل غسله بالشامبو.

اتباع هذه الطريقة مرتين، أو ثلاث مرات أسبوعياً.

وصفات طبيعية باستخدام زيت حبة البركة للبشرة:

فيما يأتي بعض الوصفات الطبيعية للبشرة باستخدام زيت حبة البركة:

1) زيت حبة البركة لتفتيح البشرة:

زيت حبة البركة غني بمضادات الأكسدة التي تحسن من صحة البشرة، والدورة الدموية مما يحسن من لون البشرة.

والطريقة هي:

المكونات:

أ) نصف ملعقة كبيرة من زيت حبة البركة.

ب) ملعقة كبيرة من عصير الليمون، أو زيت اللَّيمون.

طريقة التحضير:

خلط الزيتين معا، أو زيت حبة البركة مع عصير الليمون.

وضع الخليط على الوجه، والرقبة.

ترك الخليط على البشرة مدة 10 إلى 15 دقيقة.

غسل البشرة بالماء.

تكرار هذه الوصفة يومياً في الصباح.

ملاحظة: يمكن خلط نصف ملعقة صغيرة من زيت حبة البركة مع زيت الزيتون.

2) زيت حبة البركة لعلاج الصدفية:

إذ يحتوي زيت حبة البركة على خصائص مرطبة للبشرة، وخصائص مضادةٍ للالتهابات، ومضادةٍ للأكسدة، مما يمكنه من علاج الصدفية.

والطريقة هي:

المكونات:

أ) ملعقة صغيرة من زيت حبة البركة.

ب) ملعقتان كبيرتان أو ثلاث ملاعق صغيرة من زيت الزيتون، أو زيت جوز الهند.

طريقة التحضير:

خلط الزيوت معاً.

وضع عدة قطرات من الخليط على بقع الصدفية، ودلكها.

تكرار هذه الوصفة ثلاث مرات يومياً.

3) زيت حبة البركة للتخلص من التجاعيد:

حيث يحتوي زيت حبة البركة على مواد كيميائيةٍ نباتيةٍ مفيدةٍ للبشرة، والأحماض الدهنية غير المشبعة المرطبة للبشرة، ومضادات الأكسدة التي تعالج الضرر الناتج عن الإجهاد التأكسدي مما يعالج التجاعيد، والطريقة هي:

المكونات:

أ) ملعقة كبيرة من زيت الزيتون.

ب) نصف ملعقة صغيرة من زيت حبة البركة.

طريقة التحضير:

خلط الزيوت معاً.

وضع الزيوت على المناطق المصابة بالتجاعيد.

ترك الخليط عدة ساعات.

غسل البشرة بالماء.

تكرار هذه الطريقة كل ليلة قبل النوم.

زيت الضرو "القضُّوم":

زيت الضرو:

زيت الضرو هو نوع من أنواع الزيوت القيِّمة، الذي يتم استخراجه من نبات اسمه الضرو، وهي شجيرة تعيش طويلاً قد يصل طولها حوالي الثلاثة أمتار، لها أزهار لونها أبيض صغيرة جداً ومتقاربة من بعضها على شكل عنقود، ثمّ تصبح حبيبات بيضاء اللون ثمّ يتحول لونها مع الوقت إلى اللون الأحمر وفي آخر مرحلة تصبح سوداء اللون، وهذا اللون هو علامة نضجها.

تعيش شجيرة أو نبات الضرو في الغابات والأحراش، ويتميز زيت الضرو بطعمه اللذيذ ولونه الجميل ورائحته الغابية، وتعود أصول تلك الشجيرة إلى شمال أفريقيا، ولزيت تلك النبتة فوائد عديدة ومختلفة، فمن أهمّ تلك الفوائد:

1) أنَّ زيت الضرو يستخدم لعلاج السعال المزمن بشك فعال جداً، نظراً لأنّه يقوم على تصفية الحلق من البلغم المزعج وبالتالي التخلص من مشكلة الربو.

2) يستعمل كفاتح انسداد الكبد والأوعية الدموية أيضاً.

3) يعالج الحروق والالتهابات التي قد تصيب الجلد، حيث إنّه يقوم على منع تكون الفقاعات المائية على الجلد عند الإصابة بالحروق.

4) يقوم زيت الضرو على علاج الحساسية الموسمية والتي تصيب الكثير من الناس في وقت معين من السنة نظرا لانتشار حبوب الطلع في الجو بشكل كبير ممّا يؤدّي إلى الإصابة بحساسية الأنف والعين أيضاً، بالإضافة إلى ظهور الحساسية على الجلد والإصابة بالأكزيما.

5) يستعمل لتنظيف العيون وتطهيرها.

6) يعمل على علاج آلام الفم واللثة والأسنان.

7) يفيد في حالة المغص وسوء الهضم بالإضافة إلى معالجة التشنجات المعوية.

ويساعد زيت الضرو على تطهير الجهاز الهضمي من البكتيريا والجراثيم المسببة للأمراض عادةً، حيث تسبب بعض البكتيريا تقرحات والتهابات في المعدة والأمعاء قد تتحول إلى أحد أنواع السرطانات إذا لم يتم علاجها بالكامل.

كما يساعد في القضاء على الإمساك والإسهال وجميع مشاكل الجهاز الهضمي، كما يمكن شرب مغلي الضرو أيضًا لتعقيم المعدة والأمعاء والحصول على نفس نتائج زيت الضرو.

8) يمكن الاستفادة من زيت الضرو في معالجة نزلات البرد والرشح كما يعتبر علاجًا فعالًا في علاج السعال المزمن، كما

يساعد على تنظيف الحلق من البلغم المزعج مما يساعد في علاج حالات الربو البسيطة والمزمنة مع مرور الوقت.

كما يعتبر علاجًا فعالًا لأعراض الحساسية الموسمية التي تحدث عادةً في فصل الربيع بسبب انتشار حبوب الطلع في الأجواء كما ذكرنا سابقا، ويتم الاستفادة من زيت الضرو عن طريق دهنه على الصدر بشكل مباشر، كما يمكن خلطه مع زيت الزيتون للحصول على فائدة أكبر.

فوائد زيت الضرو للبشرة والجلد:

يستخدم زيت الضرو في معالجة العديد من المشاكل الجلدية مثل الإكزيما، كما يستخدم في حالات الحروق لتخفيف أعراضها، هذا لأنه يمنع ظهور الفقاعات المائية حولها، ويساعد على تعقيم وتطهير الجروح والحروق، أيضًا يستخدم زيت الضرو في العديد من الوصفات التجميلية لتنظيف البشرة وترطيبها كما يساعد في تخفيف أعراض حروق الشمس على البشرة.

أيضًا يستخدم زيت الضرو في معالجة حب الشباب والتخلص من آثاره، بالإضافة لعلاج النمش والكلف والعديد من مشاكل البشرة الأخرى، حيث يمكن دهن زيت الضرو بشكل مباشر على البشرة للاستفادة من خواصه ويمكن مزجه مع مواد أخرى أو زيوت أخرى لعمل ماسكات خاصة بالبشرة.

فوائد زيت الضرو للشعر:

يدخل زيت الضرو في العديد من الوصفات التجميلية الخاصة بالشعر، حيث يمكن وضعه على الشعر بشكل مباشر للتخلص من التقصف ولعلاج الجفاف والخشونة، كما يساعد في التخلص من التجاعيد، حيث يتم خلطه بشكل مباشر مع زيت الزيتون ووضعه على الشعر، كما يمكن وضع ملعقة من زيت الضرو مع بعض الخلطات مثل المايونيز وعمل ماسك خاص للشعر.

فوائد زيت الضرو في علاج السرطان:

من فوائد زيت الضرو أنه يمثل علاج مساعد للسرطان، حيث ثبت حديثًا فعالية زيت الضرو في علاج العديد من أنواع السرطان بسبب قدرته على قتل الخلايا السرطانية وتقليل انتشارها.

طريقة استخراج زيت الضرو:

يتم استخراج زيت الضرو عن طريق ثماره التي يتم قطفها بعد نضوجها وتحولها للون الأسود ثم طحنها بماكينة خاصة أو عن طريق الشوبك لتصبح مهروسة بالكامل ثم وضعها بقماش أو مصفاه ليتم تصفية السائل منها.

كما يمكن سلق الثمار بوضعه في الماء المغلي لمدة قصيرة أو سلقه عن طريق البخار ثم هرس الحبوب للحصول على الزيت.

كما يمكن طحنه جيِّدًا وترقيده مع زيت الزيتون مدَّة أسبوعين أو ثلاث مع رج العبوّة من حين إلى آخر.

كما يمكن عصره بالبارد.

طريقة استخدام زيت الضرو أو زيت القضوم:

1) للسعال والكحة الشديدين تدهن به منطقة الصدر قبل النوم ويأخذ منه ملعقة صغيرة قبل الذهاب الى النوم وفي الصباح على الريق كما يمكن تناوله لعلاج أمراض المعدة والأمعاء والكبد

2) إضافة قطرة من زيت الضرو في القليل الماء وملعقة صغيرة من زيت الزيتون وتناوله ثلاث مرات في اليوم فهو يعمل على علاج الاسهال وآلام البطن.

3) يمكن استنشاق القليل منه لتطهير الجيوب الأنفية، كذلك تقطير القليل منه في الأذن لعلاج الالتهابات ومشاكل الأذن.

4) يعمل على علاج جفاف الشعر وتقصفه من خلال إضافة ملعقة صغيرة منه إلى خلطة المايونيز الخاص بالشعر، أو خلط ملعقة صغيرة منه مع بيضة وملعقتان كبيرتان من زيت الزيتون ثم توضع هذه الخلطة على الشعر وتترك لمدة ساعة قبل الاستحمام.

5) توضع قطرة منه على فرشاة الأسنان فهو مفيد لأمراض اللثة ويساعد على تبييض الأسنان ومنع التسوس وأيضا ينعش رائحة الفم.

وفوائد زيت الضرو لا تعد، فينصح باستعماله في كل شيء فقد حكمت التجربة أنَّه نافع في كل أحواله، حتى أنَّ الشَّمال الغربي من تونس يستعملونه كطعام صحي ويفضِّلونه على زيت الزَّيتون.

زيت الزنجبيل:

يتم استخلاض زيت الزنجيبل من الجذور الطازجة أو المجففة، ويتم ذلك من خلال عملية التقطير بالبخار أو عن طريق الاستخلاص بالمذيبات التي تعمل على فصل المكونات من الجذر، أو الترقيد، وقد تم استخدام هذا الزيت كمُنكه غذائي في الأطعمة، كما أن له العديد من الفوائد الأخرى، منها:

فوائد زيت الزنجبيل الصحية:

يمتلك هذا الزيت خصائص مضادة للجراثيم والالتهابات، وهو أيضا من أنواع الزيوت المهدئة لتهيج الجلد.

1) يُستخدم في حالات الغثيان واضطرابات المعدة.

2) يساعد في الحفاظ على صحة القلب.

3) يعمل كمضاد للالتهابات ويقلل من التعرض للعدوى الفيروسية والبكتيرية.

4) يقلل من خطر الإصابة بالأمراض المزمنة.

5)يعمل على تحسين عملية الهضم.

6) يُنشط الجهاز المناعي في الجسم.

7) يحمي الجهاز التنفسي من الأمراض التي تلحق به.

8) يساعد في القضاء على المخاط والبلغم ويُهدئ من التهاب الحلق.

9) يُعجل من عملية شفاء الجروح.
10) يساعد في التخلص من تشنجات المعدة.
11) يستخدم للتخفيف من ألم المفاصل وتورمها.
12) يستخدم لزيادة الرغبة الجنسية عن الرجال والنساء.
13) يخفف من الآلام المصاحبة للدورة الشهرية.
14) يُستخدم بغرض الانتعاش والشعور بالراحة والاسترخاء عن طريق تدليك الجسم به.

فوائد زيت الزنجبيل شعر:

يعد الزنجبيل من أكثر أنواع التوابل التي تحتوي على نسبة عالية من المواد الغذائية التي تجعل منه مصدرًا مهمًا لعلاج العديد من المشاكل التي يتعرض لها جسم الإنسان، فالزنجبيل وما يتم استخلاصه منه كالزيت أو العصير الذي يتم تحضيره من نقع الزنجبيل بعد أن يُبشر، له فوائد صحية وجمالية متعددة ومتنوعة، ومن بينها فوائده للشعر التي يمكن الحصول عليها عن طريق تدليك فروة الرأس به.

كما يساعد زيت الزنجبيل على زيادة معدل نمو الشعر ويمنحه الرائحة المنعشة، كما تمنح خواص الزنجبيل المضادة للالتهابات فروة الرأس انتعاشًا وتعمل على تطهيرها، ويجدر الذكر أن للحصول على نتائج أفضل يمكن إضافة زيت الزيتون والقليل من العسل إلى زيت الزنجبيل أو عصيره لاحتوائهما على نفس الخواص التي يحتوي عليها الزنجبيل.

فوائد زيت الزنجبيل للبشرة:

بعد التعرف على فوائد زيت الزنجبيل للشعر يجدر القول أنَّ زيت الزنجبيل يتمتع بخواص ومركبات تساعد على حماية الجسم من الإصابة بمشاكل صحية أو جمالية، وخاصةً أنَّه يحتوي على نسبة عالية من المواد المضادة للأكسدة والتي تعمل على معالجة ومكافحة التهاب الجلد وما ينتج عنه من أمراضٍ جلديَّةٍ تضرُّ البشرة وتفقدها نضارتها، فهو يساعد على تهدئة تهيُّج الجلد والقضاء على الإحمرار.

تعتبر البشرة أكبر عضو بالجسم فهي تتأثر بمجموعة كبيرة من العوامل التي قد تُسبب تهيجها والتهابها مما يؤدي إلى إحمررٍ وتورمٍ وحكةٍ وحرقانٍ، وهذا يسبب ظهور الطفح الجلدي وحب الشباب، حيث يعتبر زيت الزنجبيل علاجًا طبيعيًا وسهلًا يساعد في الحد من الالتهابات وتحسين الدورة الدموية ومن فوائد زيت الزنجبيل للبشرة ما يأتي:

1) محاربة الجذور الحرة: ينتج الجسم جذور حرة من خلال التعرض لأشعة الشمس والتلوث والرياح والبناء الضوئي للجسم، حيث تقوم الجذور الحرة على تعزيز التصبغ بالبشرة وتسبب ترهل الجلد والتجاعيد، كما أن الجذور الحرة تدمر الكولاجين وهو بروتين رئيسي بالبشرة مما يسبب الأمراض الجلدية، ويساعد الزنجبيل على تقليل الالتهابات وتلف الجلد الناتج عن الجذور الحرة بسبب احتوائه على مضادات الأكسدة.

2) تقليل الالتهابات: يحتوي الزنجبيل على مضادات الالتهابات تُسمى "شاجالس وجينولس" التي تقاوم الأمراض الالتهابية التي تصيب البشرة مثل حب الشباب والصدفية، وهذه أحد فوائد زيت الزنجبيل للبشرة.

3) تحسين الدورة الدموية: يسبب ضعف الدورة الدموية نوعًا من التهاب الجلد الذي يسبب طفحا جلديا وتقرحات مؤلمة واخلافا في لون البشرة، كما يعمل الزنجبيل كموسع للأوعية الدموية مما يقلل من ضغط الدم ويتيح تدفق الدم بسهولة أكبر، وهذا يقلل من ظهور الأوردة العنكبوتية أو الدوالي ويحسن الدورة الدموية وهو أحد أهم فوائد زيت الزنجبيل للبشرة.

فوائد زيت الزنجبيل لشد الجسم:

من فوائد زيت الزنجبيل لشد الجسم أنّه فعّال في تقليل السيلوليت وعلامات دوالي الساقين، وفي حالة من لديهم بشرة حساسة يجب خلط زيت الزنجبيل مع زيوت أساسية أخرى مثل زيت إكليل الجبل، ويحتوي الزنجبيل على خصائص حرارية، الذي يمكن أن تحسن عمليات الأيض مما يساعد على حرق الدهون، فقد أظهرت الدراسات على الحيوانات أنّ زيت الزنجبيل يساعد في تسريع خسارة الوزن ويزيد القدرة على تحمّل التمارين الرياضية، ويُحفز زيت الزنجبيل الجسم على التعرّق، وعملية التعرّق تُنظف المسامات وتساعد الجسم على طرد السموم، وأثبت الباحثون وجود مركب في العروق يُحارب البكتيريا ويُسمى ديرميسين وتمّ ربطها في تقليل العدوى البكتيرية والفيروسية عن طريق تكوين طبقة على الجلد تعمل كطبقة حامية مؤلفة من البروتينات.

طريقة تحضير زيت الزنجبيل لشد الجسم:

حتى يتم الحصول على فوائد جيدة لشد الجسم يجب اتباع طريقة معينة كما يأتي، أولًا رحيُ زنجبيل أخضر ثم تجفيفه في أشعة الشمس جيدًا وذلك لتجنب التعفن، ثمّ وضع الزنجبيل المبروش على نحو واسع في وعاء زجاجي شفاف مع الحرص على إحكام الإغلاق مع إضافة أي زيت نباتي ويفضل اختيار زيت الزيتون أو زيت دوار الشمس أو زيت الخروع أو زيت جوز الهند، ثمّ وضع الإناء الزجاجي في مكان مُشمس لمدة 14 يومًا مع الحرص على تقليبه جيدًا مرتين كل يوم، ثمّ بعد مرور فترة 14 يومًا تُضاف له ملعقة طعام من خل التفاح ويتم دمجها جيدًا مع الزيت وتوضع في مكان مشمس لمدة يومين آخرين ويتم تحريكه مرتين في اليوم، وأخيرًا مرحلة تصفية الزيت للحصول على فوائد زيت الزنجبيل لشد الجسم، ثم تغيير الإناء الأول بآخر جديد وحفظه في مكان مظلم وبارد وجاف.

طريقة استخدام زيت الزنجبيل لشد الجسم:

للحصول على فوائد زيت الزنجبيل لشد الجسم، يجب استخدامه بطريقة معينة، عند تطبيق زيت الزنجبيل على الجسم يجب تخفيفه بزيت حامل ومن الأمثلة على هذه الزيوت؛ زيت اللوز وزيت الجوجوبا وزيت جوز الهند وزيت الأفوكادو، ويُنصح بأن لا تزيد نسبة الزيت الأساسي كزيت الزنجبيل عن نسبة 3% إلى 5%، هذا إن كان زيت الزنجبيل مركَّزا جدًّا، وإن كان غير ذلك فلا إشكال في توزيعه على الجسم مباشرة.

علاقة زيت الزنجبيل بالجنس:

1) يعد علاجًا فعالًا لسرعة القذف عند الرجال.

2) يحفز الرغبة الجنسية عند كلا الطرفين.

3) يعالج التهابات الخصيتين.

4) يزيد من نسبة الحيوانات المنوية عند الرجل.

5) يزيد من سرعة الدم داخل الأعضاء التناسلية فيعمل على زيادة حجم العضو الذكري.

طريقة تنحيف البطن بالزنجبيل:

إن للزنجبيل العديد من الفوائد ومنها لتنحيف البطن، حيث تدعم الأبحاث فكرة أن الزنجبيل قد يكون له دور كبير في نزول الوزن، فقد وجدت أحد الدراسات المصغرة أن الرجال المصابين بزيادة في الوزن والذين قد تناولوا الزنجبيل قد شعروا بالشبع والإمتلاء لفترة أطول، وقد أظهرت بعض التحاليل للدراسات التي بحثت في فوائد الزنجبيل للتنحيف، أن للزنجبيل تأثير كبير على معدل وزن الجسم و دهون البطن "نسبة الخصر إلى الورك"، وفي ما يأتي طريقة تنحيف البطن بالزنجبيل:

1) الزنجبيل والليمون: عندما تأخذ الزنجبيل والليمون معًا لفقدان الوزن، فقد يساعد على الحصول على دفعة إضافية للحفاظ على صحة الجسم، وقد يكون عصير الليمون مثبطًا للشهية، بالإضافة إلى احتوائه على كمية كبيرة من فيتامينC.

2) خل التفاح والزنجبيل: إن خل التفاح له خصائص فقدان الوزن الخاصة به، حيث يمكن أن يؤدي استخدامه مع الزنجبيل إلى تعزيز تأثير مضادات الأكسدة ومضادات نسبة السكر في الدم، إن خل التفاح يضيف البروبيوتيك إلى المزيج، مما قد يحسن من صحة الأمعاء مع إنقاص الوزن وهي تعد طريقة تنحيف البطن بالزنجبيل.

3) الشاي الأخضر والزنجبيل : إن الشاي الأخضر له خصائص فقدان الوزن، حيث يعد الشاي الأخضر مركبًّا شائعا في مكملات تقليل الوزن، لأنه يمكن أن يزيد من عملية الأيض.

4) عصير الزنجبيل: إن شرب عصير الزنجبيل من أحد الوسائل التي تستخدم في تقليل الوزن، ويجب أن يتضمن عصير الزنجبيل على مكونات أخرى لتقليل الطعم الحار ومنها العسل وعصير الليمون والماء، وهذا الخليط له خصائص مرطبة ومضادة للأكسدة ويساعد على تعزيز المناعة.

زيت الزنجبيل لأمراض المفاصل:

يمكن استخدام زيت الزنجبيل لعلاج المفاصل كالآتي:

1) وضع بضع قطرات من زيت الزنجبيل في الماء الساخن واستنشق البخار.

2) يخفف زيت الزنجبيل في الماء الساخن ويطلق من رذاذً، على المفاصل المتألمة.

3) مزج زيت الزنجبيل مع أملاح الاستحمام أو أضافته مباشرةً إلى حمام دافئ.

4) القيام بتخفيفه بالزيوت الحاملة ومن ثم تدليك الخليط في المفاصل المتيبسة أو التي يوجد بها ألم.

5) إضافة بضع قطرات من زيت الزنجبيل إلى الضمادات وتكميد المفاصل بها..

وأحسن مافي الباب هو تدليك المفاصل بزيت الزنجبيل مباشرة.

زيت الكلتوس أو الكينا أو الأوكالبتوس

:Eucalyptus

تعد شجرة الأوكالبتوس من الأشجار دائمة الخضرة، وتعود أصولها إلى مناطق أستراليا، لكنها وفي الوقت الحالي تزرع في جميع أنحاء العالم، واستخدمت لأول مرة من قبل سكان المناطق النائية والجافة في استراليا، فمضغوا جذورها بسبب احتوائها على نسبة عالية من الماء، وصنعوا من أوراقها شايًا لعلاج الحمى، وانتشر هذا الاستخدام للشاي على مستوًى عالمي إلى درجة أنه أصبح يعرف بشاي الحمى الأسترالي، أما زيت الأوكالبتوس فإنه يستخلص من ثمار الشجرة بطريقة التقطير، أو الترقيد، ويستخدم في المجال الطبي منذ عام 1788 لغايات متعددة، إذ إنه يتميز باحتوائه على عدد من المركبات والعناصر الغذائية ذات الخصائص الطبية، وفيما يأتي حديث مفصل عن فوائد زيت الأوكالبتوس الصحية.

فوائد زيت الأوكالبتوس:

يحتوي زيت الأوكالبتوس على عدد من المركبات الكيميائية والعضوية التي تضفي عليه خصائص علاجية، وأهمها مركب السينول Cineole المسؤول عن رائحة الزيت الحادة، ونفاذه

في البشرة وانتشاره في الجسم، و منه أيضا الخصائص المقاومة للميكروبات والمضادة للأكسدة، وفيما يأي توضيح لأهم فوائد زيت الأوكالبتوس.

1) علاج مشاكل الجهاز التنفسي: إن أهم فائدة من فوائد زيت الأوكالبتوس العطري تتمثل في قدرته على علاج بعض المشكلات التي قد تصيب الجهاز التنفسي بكافة أعضائه، فهو يخفف من حدة أعراض نزلات البرد، مثل صعوبة التنفس واحتقان الأنف، إذ يسود اعتقاد راسخ بأن إضافة بضع قطرات من زيت الأوكالبتوس إلى ماء مغلي واستنشاق أبخرته المتصاعدة أو شربه مباشرة فإنَّه يخفف من تقلص العضلات المحيطة بالمجاري التنفسية ويرطب هذه المجاري ويحد من تهيجها ويخلصها من الإفرازات المتراكمة فيها، ويعد أيضًا أحد العلاجات الشعبية لالتهاب الشعب الهوائية، ومن الجدير بالذكر أن لجنة الخبراء الألمانية المعنية بتقييم الأدوية الشعبية قد وافقت على استخدام زيت الأوكالبتوس لهذه الغاية، سواء أكان استخدامًا داخليًا أو خارجيًا يستهدف منطقة الصدر، بالإضافة إلى أن الدراسات الأولية أشارت إلى أنه قد يمثل علاجًا فعالًا للربو والتهاب الجيوب الأنفية البسيط.

2) علاج مشاكل الجلد: إن واحدةً من أهم فوائد زيت الأوكالبتوس تتمثل في إمكانية استخدامه علاجًا للعديد من مشاكل الجلد، فهو يمتلك خصائص مطهرة ومقاومة للعدوى الفيروسية والفطرية والبكتيرية تؤهله ليكون خيارًا مثاليًا لتخفيف حالات المتسببة في تهيج الجلد مثل الجروح بأنواعها ودرجاتها والحروق والتقرحات ولدغات الحشرات، وقد أثبتت نتائج بحث نشر عام 2017 يهدف إلى تقييم استخدام الزيوت العطرية كإحدى العلاجات البديلة لمشاكل الجلد فعالية زيت الأوكالبتوس في علاج والوقاية من

البثور والدمامل والخراج والجروح والقروح وقروح البرد وعضات الحشرات والحزام الناري وسعفة القدم.

3) تسكين آلام المفاصل والعضلات: فيعد زيت الأوكالبتوس واحدًا من أفضل الزيوت العطرية التي يمكن استخدامها لتخفيف آلام المفاصل والعضلات، فهو يمتلك خصائص مسكنة ومضادة للالتهابات تؤهله للتحكم في استجابة كلٍّ من الجهاز العصبي المركزي والجهاز العصبي المحيطي للمؤثرات المؤذية والضارة، ويمتلك أيضًا خصائص منبهة ومنشطة للدورة الدموية، لذلك فهو عادةً ما يوصف شعبيًا لغايات الاستنشاق أو الاستخدام الموضعي للمرضى الذين يعانون من الروماتيزم وآلام أسفل الظهر والتواء المفاصل والأربطة وتيبس العضلات وتليف الجلد والآلام العصبية.

زيت السيليكون:

زيت السيليكون هو أحد الزيوت العضوية المعدنية، كونه يتكون من سلاسل من المركبات العضوية المرتبطة مع ذرات من عنصر السيليكونSiوالمجموعة الفاعلة في هذا الزيت هي ثنائي ميثيل

بولي سيلوكسان pdms.

الصفات الفيزيائية لزيت السيليكون:

زيتٌ شفافٌ، عديم اللون، خاملٌ، غير قابلٍ للاشتعال، غير سامٍّ، له القدرة على تحمل الحرارة المرتفعة، لا يذوب في الماء وإنما يذوب في المذيبات العضوية، له بريق ولمعان، عديم الرائحة.

استخدامات زيت السيليكون:
لهذا الزيت العديد من الاستخدامات في كافة المجالات الطبية والصناعية والتجميلية نظرًا لما يتمتع به من ثباتٍ كيميائيٍّ تحت تأثير الحرارة المرتفعة، إضافةً إلى صفة التزليق الخاصة به، ومن استخداماته ما يلي:

الاستخدامات الصناعية:

الاستعمال الرئيسي هو زيتٌ مُزلِّقٌ؛ والزيوت المزلقة أي التي تستعمل في الماكينات من أجل تخفيف قوة الاحتكاك بين الأجزاء المتحركة والمتلامسة، وتخفيض الحرارة الناجمة عن الاحتكاك، ووقاية أجزاء الماكينات والمحركات من الصديد، وهذا الزيت من أفضل أنواع الزيوت المستخدمة للتزليق والتشحيم.

عازل للتيار الكهربائي، أي يُستخدم كوسطٍ فاصلٍ يمنع انتقال التيار الكهربائي من مكانٍ إلى آخر.

سائل هيدروليكي أو مائع هيدروليكي حراري، وهو وسيطٌ ممتازٌ لنقل القوة في الآلات الهيدروليكية.

مانع لتكوُّن الرغوة في صناعة البويات وزيوت التشحيم.

مانع للالتصاق.

صناعة القوالب البلاستيكية المستخدمة في المطبخ والخاصة بالطهي والتي لا يلتصق بها الطعام عند الطهي وهي المعروفة بقوالب السيليكون.

يستخدم كناقل للحرارة من جسمٍ إلى آخر أو للبرودة.

الاستخدامات الطبية والتجميلية لزيت السيليكون:

تثبيت شبكية العين في حال انفصالها عن طريق حقنها بزيت السيليكون، وبعد حدوث التثبيت لا بد من إزالة الزيت كون الخلايا والأنسجة لا تستطيع امتصاصه.

أحد مكونات الأدوية الخاصة بطرد الغازات من الجسم.

صناعة سيروم الشعر بكافة أنواعه حيث يعد زيت السيليكون الأفضل على الإطلاق لعلاج مشاكل الشعر الخارجية، وإعطاء الحيوية واللمعان للشعر، ووقايته من درجة الحرارة المرتفعة والرطوبة والجفاف، كونه يعمل على تكوين طبقةٍ عازلةٍ تُغلِّف الشعرة.

صناعة الكريمات ومستحضرات التجميل الخاصة بالبشرة والتي تهدف لتجديد وتحفيز الخلايا على إنتاج مادة الكولاجين وهي المسؤولة عن شباب البشرة، ومنع ظهور التجاعيد(1).

---

(1) للمزيد من المعلومات يُنظر في هذا الموقع https://sotor.com

زيت الخزامة أو اللافندر:

تعتبر نبتة اللافندر من النباتات العشبية البرية التي تتميز بلون أوراقها وأزهارها البنفسجية وبرائحتها الزكية، وهناك العديد من الأسماء الأخرى التي يُطلق عليها مثل: الأوندة والفكس، ويكثر تواجدها في العديد من المناطق الساحلية، حيث تعد فرنسا هي الموطن الأصلي لها، وقد تم استخدام نبتة اللافندر في العديد من المجالات إمَّا الطبية أو الجمالية.

فوائد زيت الخزامى:

علاوةً على فوائد زيت الخزامى العديدة فمن الممكن استخدامه كطارد طبيعي للحشرات المزعجة خلال فصل الصيف كالذباب والبعوض، كما بإمكانه تجديد رائحة الغرف وذلك بسبب رائحته الزكية، أو كغسول للجسم والذي يجعل البشرة رطبة ويعزّز الاسترخاء بعد الاستحمام، ومن الممكن تخفيفه باستخدام زيت ناقل لتعزيز الشعر الصحي وفروة الرأس، فمن فوائد

زيت الخزامى للشعر:

1) تساقط الشعر: يُعالج زيت الخزامى تساقط الشعر وذلك بسبب فعّاليته في علاج حالات الإجهاد، والأرق، والقلق والاكتئاب المتعلقة بتساقط الشعر، ويساعد تدليك الشعر المنتظم باستخدام زيت الخزامى في التحكّم بتساقط الشعر والتحسين من نموه وذلك من خلال زيادة الدورة الدموية.

2) مرض الثعلبة: وهو مرض مناعي ذاتي يؤدي إلى فقدان الشعر وتشكّل البقع، فمن الممكن أن يساعد تدليك فروة الرأس الجاف بزيت الخزامى الأساسي في المساهمة في علاج الإصابة بمرض الثعلبة ونمو الشعر في غضون بضعة أشهر.

3) القشرة: من فوائد زيت الخزامى للشعر التخلّص من آثار فروة الرأس الجافة والقشرة وعلاج أمراض فروة الرأس المختلفة، وذلك عن طريق مزج 15 قطرة من زيت الخزامى مع ملعقتين كبيرتين من زيت اللوز أو زيت الزيتون ومن ثم تدليك فروة الرأس ووضع قبعة الاستحمام ثمَّ غسل الشعر بعد ساعة تقريبًا، ومن الممكن أيضًا خلط خمس قطرات من زيت الخزامى وزيت إكليل الجبل مع ثلاث ملاعق كبيرة من بعض الزيوت غير المعطرة، وتدليك فروة الرأس بالزيت وتركه لمدة 10 دقائق، بعد ذلك يغسل الشعر جيدا.

4) قمل الرأس: يعمل زيت الخزامى كمطهرٍ قويٍّ لذلك يمكنه التخفيف من القمل أو بيض قمل من خلال تدليك فروة الرأس باستخدام الزيت للتخلص وقتل القمل والبيض قبل 20 دقيقة تقريبًا من غسيل الشعر بالشامبو.

5) منعم للشعر: يمكن استخدام نبات الخزامى كبلسم للشعر عن طريق غلي ¼ كوب من الخزامى المجفف في كوبين من الماء وإضافة بضع قطرات من زيت الخزامى، ومن ثم شطف الشعر به وتركه لمدة 15 دقيقة، بالتالي سيؤدي إلى شعر لامع وعَطِرٍ.

فوائد زيت اللافندر للمنطقة الحساسة:

هناك العديد من الفوائد المهمة لزيت اللافندر على المنطقة الحساسة، ومن أهمها:

1) يقضي على مشكلة التهابات المهبل.

2) يقوم بتعقيم منطقة المهبل.

3) يساعد في التخلص من الرائحة الكريهة التي يمكن أن تنبعث من المهبل.

4) يساعد على تفتيح لون المنطقة الحساسة دون أي مضاعفات.

5) يساعد في تطهير منطقة المهبل بعد الانتهاء من فترة الدورة الشهرية.

6) يعمل على التقليل من كمية الإفرازات المهبلية.

7) يقلل من انقباضات الرحم.

8) يبعث الشعور بالانتعاش في حال استعماله قبل البدء بعملية الجماع.

9) يخفف من آلام الدورة الشهرية.

10) يعمل على وقاية المرأة من خطر الإصابة بسرطان المهبل.

11) يُخلص المهبل من مشكلة الحكة.

12) يساعد المرأة النفاس في التخلص من مشكلة حرقة المهبل.

13) يقوم بمعالجة توسيع المهبل.

14) يساعد في معالجة مشكلة المهبل المترهل.

طرق استعمال زيت اللافندر للمنطقة الحساسة:

1) لتطهير منطقة المهبل بعد انتهاء الدورة والتخلص من الروائح الكريهة:

أ) إضافة ثلاثة ملاعق كبيرة من زيت اللافندر إلى الماء المغلي.
ب) ثم يستخدم كغسول للمنطقة الحساسة.

2) لتضييق المهبل ومعالجة ترهله:

أ) إضافة كمية قليلة من زيت اللافندر إلى ماء مغلي ويُحرَّك جيداً.
ب) غمر قطعة قماش نظيفة في غسول زيت اللافندر.

ج) عصر المنشفة جيداً وتركها جانباً.

د) غسل منطقة المهبل بالغسول.

هـ) وضع قطعة القماش المبللة بالغسول بين المهبل والملابس الداخلية.

و) الاستمرار في تكرار العملية يومياً إلى أن يتم ملاحظة التحسن.

كما أنه مهدئ للأعصاب وذلك بوضع قطرات منه في أي مشروب.

زيت النعناع:

لقد تم مؤخَّرا استخدام زيت النعناع للجنس، بعد أن تمَّ اعتبار النعناع أحد أهم النباتات الطبيعية العطرية التي تدخل في العديد من المجالات العلاجية، إضافة إلى استخدام زيت النعناع كمنكه في العديد من المشروبات و المأكولات، ولعلاج العديد من المشاكل الصحية، والجدير بالذكر أن زيت النعناع يعد من أبرز المستخلصات التي يتم التعامل بها.

أهم فوائد زيت النعناع للجنس:

يقدم زيت النعناع العديد من الفوائد لجسم الإنسان و خاصة في مجال المشاكل الجنسية، ومنها ما يلي:

1) يعمل زيت النعناع على تحفيز الرغبة الجنسية وزيادة الإحساس بالمتعة خصوصا عند السيدات.

2) يحتوي زيت النعناع على مركبات مثل المنثول وخلات الميثيل والأزولين والسينول والبوليغون التي تعمل على زيادة التركيز واليقظة، مما يجعل الذهن أكثر تفاعلا مع الإشارات العصبية المرتبطة بالإحساس.

3) الاستخدام الموضعي لزيت النعناع يعمل على تحفيز خلايا النهايات العصبية على الإحساس، فيجعلها أكثر حساسية للمتعة.

4) كما أنَّ الاستخدام الموضعي لزيت النعناع يحسن من دوران الدم في الأوعية الدموية، مما يعني زيادة الأكسجين في الأعضاء وجعلها أكثر نشاطا وفاعلية، ويسهل استثارتها.

5) وبالنسبة لرائحة النعناع، فإنها تزيد من إفراز الهرمونات المسؤولة عن زيادة الرغبة الجنسية في الدماغ.

6) زيت النعناع يحتوي على العديد من العناصر الغذائية الأساسية للحفاظ على الصحة والقدرة الجنسية مثل فيتامين "أ، و" والبوتاسيوم والزنك والحديد والأوميجا 3.

طريقة الاستخدام زيت النعناع للجنس:

يمكن استخدام زيت النعناع للجنس بعدة طرق أبرزها ما يلي:

1) إضافة زيت النعناع لمياه الاستحمام.

2) استخدام زيت النعناع للتدليك.

3) استنشاق الروائح الصادرة من زيت النعناع.

4) يمكن تحضير شاي النعناع للحصول على فوائد إضافية.

زيت النعناع وسرعة القذف:

فيما يلي أهم المعلومات التي توضح العلاقة بين زيت النعناع وسرعة القذف:

يستخدم زيت النعناع منذ القدم بشكل موضعي من أجل تسكين الألم وتليين العضلات وذلك من خلال تحفيز الدم على الجريان داخل الأوردة والشعيرات الدموية.

فإنَّ لزيت النعناع قدرة على التخدير، لذلك فهو يستخدم بشكل موضعي على العضو الذكري قبل الجماع من أجل تخديره وتأخير القذف.

ومن الجدير بالذكر بأنَّ استخدام زيت النعناع يعدُّ آمن ولا يسبب أي ضرر لكلا الزوجين حتى وإن دخل للجزء الداخلي للأعضاء. كما يعتقد البعض بأنَّ رائحة زيت النعناع الزكية تعمل على تحسين المزاج و تعزيز الرغبة الجنسية، لذلك فإنَّ فائدته تتضاعف عند استخدامه قبل الجماع مباشرة.

فوائد أخرى لزيت النعناع:

يحتوي زيت النعناع على العديد من الفوائد الصحية للجسم وفي ما يلي أهمها:

1) ألم العضلات:

أ) يحتوي النعناع على خاصية تسكين الألم.

ب) يساعد في التخلص من ألم العضلات.

ج) يساعد على ارخاء العضلات في حالات التعرض للتشنج العضلي.

2) خافض حرارة:

أ) لديه القدرة على تبريد الجسم، وذلك من خلال استخدامه بشكل موضعي.

ب) يمكن استخدام زيت النعناع عن طريق مزجه مع زيت جوز الهند و دهنه على الرقبة و الجبين لخفض درجات الحرارة المرتفعة.

3) طارد للحشرات:

أ) يمكن لرائحة النعناع أن تطرد أنواع كثيرة من الحشرات المنزلية مثل النمل و الصراصير و العناكب و القمل، وبالتالي يمكن استخدامه كأحد مواد التنظيف و التعقيم.

والأهم أنه مهدئ للأعصاب بوضع قطرات منه في أي مشروب.

زيت الياسمين:

تُعدّ نبتة الياسمين من النباتات العطرية المعروفة في جميع أنحاء العالم، وهي شجيرة تتبع الفصيلة الزيتونية التي تنمو في المناطق الدافئة من العالم وبصورة أساسية في منطقة حوض البحر المتوسط والمناطق الاستوائية وشبه الإستوائية، ويشتهر الياسمين بأزهاره ذات اللون الأبيض في معظم الأنواع، لكنّ بعض الأنواع أزهارها صفراء زاهية أو قرنفلية اللون.

وزيت الياسمين عبارة عن محلول زيتي مستخلص من أزهار الياسمين، ذو لون أصفر يميل إلى الحُمْرة ورائحة عطرية فوّاحة، ويدخل زيت الياسمين في صناعة الكثير من أنواع العطور والمستحضرات التجميلية والكريمات المرطبة للبشرة والعلاجات الطبيّة وفي بعض الصناعات الغذائية، ويتمتع هذا الزيت العطري بخواص فعالة طبياً وتجميلياً.

فوائد زيت الياسمين التجميلية:

العناية بصحة البشرة:

أثبتت العديد من الدراسات أنّ لزيت الياسمين العديد من الفوائد والخصائص العلاجية للبشرة، حيث يحتوي على خصائص مرطبة ومهدئة مما يجعله مفيدًا جدًا لأصحاب البشرة الجافّة والحسّاسة، وينصح الخبراء باستخدامه كعلاج لأمراض الطفح الجلدي والتهابات الجلد وحَب الشباب والبثور ومرض الصدفية، كون أنّ زيت الياسمين يحتوي على مواد مطهّرة للبشرة والجروح ومواد

مضادة للإلتهابات، ويمنح زيت الياسمين خلايا الجلد الليونة عن طريق تغذيتها والعمل على اتِّزان الإفرازات الدهنية لخلايا الجلد والمساعدة على إنتاج الكولاجين وتخليص البشرة من التجاعيد، ومن فوائد زيت الياسمين الهامَّة هو تنظيف البشرة من الشوائب العالقة في مساماتها، ويمنع أيضًا انتشار التصبُّغات البنيّة على الأماكن المتفرقة بالجسم مما يعمل على توحيد لون الجلد ومنحه النعومة والنضارة.

زيت الياسمين والعناية بصحة الشعر:

إنّ تأثير زيت الياسمين على الشعر مثير للإهتمام حيث يساهم في ترطيب فروة الرأس والشعر، ويعمل أيضًا على تخفيف تشابكات الشعر بدرجة كبيرة ويمنحه نعومة ولمعان أكبر، كما أنّ زيت الياسمين له خصائص علاجية لمشكلات فروة الرأس حيث يعالج الالتهابات المختلفة ويخفف تهيج فروة الرأس، كما يمنع تكوّن قشرة الرأس وتهدئة الحكة، بالإضافة إلى ذلك فإنَّ زيت الياسمين يمنح الشعر رائحة عطرة فيبقى الشعر ذو رائحة جذابة ومنعشة لساعات طويلة.

ومن فوائد زيت الياسمين هي: تقوية بصيلات الشعر مما يعمل على تعزيز نمو الشعر وتقليل تساقطه، إلّا أنّ الدراسات في الوقت الحاضر لم تثبت ذلك الأمر بشكل قطعي.

فوائد زيت الياسمين الصحية:

1) مسكن للآلام: يتمتع زيت الياسمين بخصائص مسكنّة للألم ومضادة للتشنجات؛ وذلك بسبب احتواءه على مادة كيميائية تدعى لينالول والتي تلعب دوراً هامًا في تخفيف الآلام والتشنجات العضلية، وتشير الدراسات إلى أنّ استخدام زيت الياسمين يقلل من أعراض وآلام انقطاع الطمث عند النساء، كما يساعد أيضًا على تجنب الالتهابات الساخنة وهي الشعور بحرارة عالية بشكل مفاجئ أثناء فترة انقطاع الطمث، بالإضافة إلى ذلك لدى زيت الياسمين خواص فعالة في تخفيف الآلام الشديدة أثناء الولادة وما بعدها، حيث تُعدّ من فوائد زيت الياسمين المبهرة التي أكدتها العديد من الدراسات، وكذلك يقلل زيت الياسمين آلام المفاصل المرافقة لمرض الروماتيزم.

2) مضاد للإكتئاب والقلق: حيث يُعدّ زيت الياسمين أحد المواد المستخدمة في العلاج بالعطور (aromatherapy)

وخاصة لحالات الاكتئاب والقلق، فإنّ استنشاق زيت الياسمين يُحفّز الجهاز العصبي المركزي ويرفع معدل تشبع الدم بالأكسجين، مما يقلل الشعور بالتوتر والإجهاد ويحسن المزاج، كما أثبتت بعض الدراسات أنّ استخدام زيت الياسمين في العلاج العطري يحفز الجهاز العصبي مما يزيد النشاط ويعزز الشعور بالراحة.

3) الجهاز التنفسي: كما يساعد زيت الياسمين في تنظيف المجاري التنفسية عن طريق إذابة المخاط المتجمع وطرده من

الجهاز التنفسي، ويساعد كذلك على التخلص من الشخير أثناء النوم عن طريق إزالة احتقان الأنف، ويعمل زيت الياسمين على زيادة معدل التنفس، ويخفف من حدّة السعال والتهابات الحنجرة والشعب الهوائية، ويعالج أيضًا التهاب اللّوزتين ونزلات البرد.

4) منشط جنسي: يتميز زيت الياسمين برائحته المحفّزة للدماغ والأعصاب ومنشط للدورة الدمويّة، ويعمل زيت الياسمين على زيادة تدفق الدم في الإعضاء التناسلية، ويُعدّ أيضاً كعلاج مكمّل لمشاكل البرود الجنسي، ويساعد كذلك على علاج مشاكل العقم لدى الجنسين، ومن فوائد زيت الياسمين أنّه يزيد من الشعور بالرومنسية والإيجابية وبالتالي يزيد الرغبة الجنسية.

زيت الياسمين والجنس:

يعتبر زيت الياسمين مثيرا للشهوة الجنسية بسبب تأثيره القوي على الحواس البشرية، وسأذكر أهم استخدامات زيت الياسمين في تحسين الصحة الجنسية للإنسان وآثاره عليها:

الأثر الرومانسي:

أكثر ما يثير رغبة المرأة والرجل في ممارسة العملية الجنسية وجود جو رومانسي يدفعهما ويحفزهما.

ولا يخفى علينا أن الياسمين بجمال منظره ورائحته الزكية يضفي إحساسا رومانسيا إذا ما استخدمه الزوجان في تزيين غرفة النوم، أو إذا وضعت المرأة مقدارا كافيا من زيته لتعطير نفسها فيزيد ذلك من رغبة الزوج.

إزالة الروائح:

إن من أكثر الأمور التي تنغص العملية الجنسية وتقلل من الإثارة والانجذاب هي وجود روائح في المناطق الحساسة، ولزيت الياسمين الأثر القوي في إزالة هذه الروائح.

والطريقة الصحيحة هي المداومة على دهن المنطقة بزيت الياسمين وسوف تلاحظ الأثار السريعة لذلك.

يساعد على الاسترخاء ويقلل التوتر:

فإنَّ التوتر والحالة المزاجية تؤدي إلى افشال العملية الجنسية والتي تحتاج إلى حالة جسدية مسترخية، والطريقة الفضلى تكون عن طريق دهن الجسم بزيت الياسمين أو استنشاقه أو عملية تبخير للوجه حيث يخلط مع الماء ويُغلَّى فيخرج منه بخار فوَّاح.

زيت الياسمين والإستروجين:

هرمون الإستروجين هو المسؤول عن الرغبة الجنسية لدى المرأة.

فزيت الياسمين لديه خواص و تراكيب تمنحه القدرة على تحسين إنتاج الإستروجين للمرأة وتنظيمه.

سرعة القذف:

يعالج زيت الياسمين مشاكل سرعة القذف عند الرجل:

يمكن معالجة هذه المشكلة بعمل مساج للعضو الذكري باستخدام زيت الياسمين.

البرود الجنسي:

يساعد على تنشيط الدورة الدموية ويزيد النشاط، ويقلل من أعراض الاكتئاب، فتتحسن الحالة المزاجية وبالتالي يزيد من الرغبة ويعالج البرود الجنسي.

كما يمتلك هذا الزيت أثارا رائعة على حالات الإجهاد وموازنة الهرمونات، وعرف منذ القدم كعلاج للضغط العاطفي والضعف الجنسي، وهو محفز للجهاز العصبي والقلب ويضبط ضغط الدم، فكل هذه الأمور تعمل على إبقاء الإنسان بصحة جنسية سليمة.

زيت اللَّيمون:

تمَّ اكتشاف زيت الليمون لأول مرةٍ في المناطق المتوسطية في إسبانيا والبرتغال، وله تاريخٌ طويلٌ في مساهماته العشبية والطبية في جميع أنحاء العالم وحتى اليوم، والجدير بالذكر أنَّ إنتاج كيلوغرامٍ واحدٍ من زيت الليمون الأساسي يتطلب حوالي 3000 ليمونة، لذلك على الرغم من أنَّ هذا الزيت العطري شائعٌ على نطاقٍ واسعٍ ويمكن الوصول إليه في معظم متاجر الصحة والمواد الغذائية الطبيعية، إلا أنَّه لا يزال ثمينًا ويُعتبر ذا قيمةٍ عاليةٍ في فوائده، حيث يمكن تطبيق الزيوت الأساسية من الليمون موضعيًا على البشرة، كما أنَّه مادة تكافح الإرهاق ويساعد في طرد الاكتئاب، ويطهّر البشرة ويقتل الفيروسات والبكتيريا الضارة ويقلّل الالتهاب.

فوائد زيت الليمون للشعر:

يُعتبر زيت الليمون من الزيوت الأساسية التي تتمتع بالعديد من الفوائد الصحية للشعر والبشرة، حيث يمكن تطبيقه موضعيًا أو تناوله مع الطعام، كما أنَّه مفيد لكامل الجسم، ومن فوائد زيت الليمون للشعر الآتي:

1) يعمل زيت الليمون على توازن إنتاج الزهم الزائد في فروة الرأس، حيث أنَّ إضافة أربع قطراتٍ إلى الأيدي المبللة وتدليكها من خلال الشعر المبلل بعد كلِّ غسلٍ، سوف يُقلل مع مرور الوقت الحاجة إلى استخدام الشامبو بشكلٍ متكرر.

2) يعمل كمطهر مشهورٍ لجروح فروة الرأس الطفيفة، كما أنَّه يعمل على تنشيط الكريات البيضاء التي تدافع عن الجسم ضد أي عدوى، لذلك فإنَّ استخدام بعض زيت الليمون الأساسي يُنشِّط فروة الرأس ويعيدها إلى وضعها الطبيعي، ويعزز نمو الشعر.

3) إن زيت الليمون الأساسي يُعدُّ إضافةً جيدةً للشعر بعد الاستحمام فهو يجعل رائحة الشعر منعشةً وقوية.

4) إنَّ زيت الليمون الأساسي يساعد على تسهيل التئام الجروح في فروة الرأس، وهذا قد يساعد في تعزيز نمو الشعر، ويعمل كمضادٍ للميكروبات عند تطبيقه على فروة الرأس.

فوائد زيت الليمون للتنحيف:

أما فيما يتعلق بفوائد زيت الليمون للتنحيف، فتكمُنُ بإضافة بضع قطرات من صنفه المركز إلى كوب من الماء الدافئ وتناوله قبل كل وجبة، حيث تتركز فوائد زيت الليمون للتنحيف في قمعه للشهية وتنشيطه للجهاز الهضمي، وبالتالي امتصاصًا أفضل للمغذيات، ومن فوائد زيت الليمون للتنحيف أيضًا أن مكونه الأساسي الذي يُدعى بالليمونين limonene

يحرق الدهون الزائدة بزيادة التمثيل الغذائي، ومن فوائد زيت الليمون للتنحيف أيضًا دوره في توفير دفعة حيوية تحفز النشاط البدني الذي يساعد على حرق السعرات الحرارية، ويقلل من فرصة ترسّب الدهون، الأمر الذي يفسر فوائد زيت الليمون للتنحيف.

فوائد لزيت الليمون للجسم:

بالإضافة لفوائد زيت الليمون للشعر، والتنحيف، فإنَّ هناك بعض الأدلة على أنَّه قد يوفر فوائد إضافية لأعضاء الجسم المختلفة، حيث يمكن أن يخفّف من بعض الأمراض المزمنة، ودونكم نظرة على بعض فوائد زيت الليمون لصحة الجسم:

1) تشير العديد من الدراسات الأولية إلى أنَّ زيت الليمون الأساسي قد يساعد في تقليل القلق والتوتر، حيث أنَّ التعرض لرائحة زيت الليمون الأساسي ساعدت في تقليل مستويات الكورتيكوستيرون وهو نوع من هرمونات الإجهاد.

2) كما تشير البحوث الأولية إلى أنَّ زيت الليمون الأساسي قد يعزز الحالة المزاجية، حيث أنَّ استنشاق رائحته كان أكثر فعاليةً في تحسين الحالة المزاجية.

3) ويُظهر زيت الليمون الأساسي نتائج واعدة للوقاية من زيادة الوزن، حيث وجد العلماء أنَّ استنشاق رائحة زيت الليمون والزيوت الأساسية الأخرى غيّرَ نشاط الجهاز العصبي بطريقةٍ قد تشجع على حرق الدهون في الجسم.

4) يمكن أن يكون زيت الليمون الأساسي مفيدًا للأشخاص الذين يعانون من مرض الزهايمر، حيث أظهرت نتائج الدراسات أنَّ العلاج العطري أدَّى إلى تحسنٍ كبيرٍ في بعض الوظائف المعرفية وخاصةً بين مرضى الزهايمر.

5) كما يعد زيت الليمون طريقة للتخلص من الغثيان، خاصة الغثيان الذي تشعر به الحامل صباحًا، ففي تجربة مزدوجة عام 2014، كانت قد ركزت على تأثير استنشاق الليمون في الغثيان والقيء أثناء الحمل، حيث قُسمت 100 حامل تعاني من الغثيان والقيء، إلى مجموعتين، مجموعة التدخل، ومجموعة السيطرة، حيث استنشقت الأولى زيت الليمون بمجرد الشعور بالغثيان، لتظهر فروقات ذات دلالة بين المجموعتين في متوسط درجات الغثيان والقيء، لكن كانت الدرجات الأقل للحاصلين على هذا الزيت، وبالتالي فهو يخفف الشعور بهما أثناء الحمل.

6) ويعمل زيت الليمون كمهدئ لمشاكل الجهاز الهضمي كالتهاب المعدة والإمساك، ففي دراسة على الحيوانات نشرت في **Chemical and Biological Interactions**

عام 2009، كانت قد أُعطِيت الفئران فيها زيت الليمون، ليجدوا بأنه قلل من أعراض التهاب المعدة، وذلك بالحد من تآكل الغشاء المخاطي للمعدة، وبالتالي شكّل عاملًا وقائيًّا للمعدة من أي هجوم يُباغتها، ومن ناحية أخرى ركزت دراسة عشوائية منتظمة استمرت 10 أيام على تأثير زيت الليمون وإكليل الجبل والنعناع في الإمساك لدى كبار السن، ليجد الباحثون أن عدد حركات الأمعاء أصبحت أكثر في المجموعة التي تعرضت لتدليك منطقة البطن باستخدام هذه الزيوت، إلى جانب فرصة أقل للإصابة بالإمساك مقارنة بالمجموعة التي تدلك بالزيت، الأمر الذي يعكس فوائد زيت الليمون ليصبح معالجا للإمساك.

7) كما أنه يغذي البشرة فمن فوائد زيت الليمون أيضًا، أنه يحتوي على مركبات مضادة للميكروبات، تُسهم في علاج بعض الأمراض الجلدية، فوفقًا لمراجعة علمية نُشرت في مجلة:

Evidence-Based Complementary and Alternative Medicine

أثبت أنَّ لزيت الليمون فاعلية في علاج بعض مشاكل البشرة، كالبثور والجروح والسيلوليت والعدوى الفيروسية الجلدية كالثآليل، ومن ناحية أخرى يقلل من فرص ظهور حب الشباب، ويساعد على ترطيب البشرة وتغذية التَّالف منها، ويجدر التنويه إلى نشاط مضادات الأكسدة القوية فيه، حيث تترك تأثيرًا مضادًا للشيخوخة، وبالتالي تقليل تلف الخلايا البشرة وأنسجتها التي تنتج عن الجذور الحرة.

زيت الإكليل:

يعدّ زيت إكليل الجبل أحد الزيوت الأساسية ذو الشَّعبية الواسعة جدًا، وقد ازدادت أهميته على مرِّ السنين نظرًا لاحتوائه على فوائد صحيّة كثيرة، ويتم استخراج زيت إكليل الجبل من أوراق شجيرته، وتنتمي هذه الشجيرة إلى عائلة النعناع والتي تضم أيضًا نباتات، كالخزامى، والريحان، والمريمية وغيرها، وقد استخدم الرومانيّون إكليل الجبل قديمًا في الاحتفالات الدينية، ومراسم الزفاف، وفي إعداد الطعام والعناية الطبية أيضًا، وتعد من أهم فوائد زيت إكليل الجبل استخدامه في العناية التجميلية والتي تشمل الشعر، والبشرة.

فوائد زيت إكليل الجبل للصحة:

يعد زيت إكليل الجبل أحد الزيوت التي تحتوي على مكونات فريدة، ولهذه المكونات فوائد عديدة على مستوى صحة الجسد، والعقل، ويستخدم في العناية التجميلية أيضًا، ودونكم أهم فوائده:

1) تعزيز جهاز المناعة: حيث يحتوي زيت إكليل الجبل على مادة الميرسين، وهي مادة كيميائية تعمل كمضادات أكسدة قوية، والتي تعمل على مكافحة الجذور الحرة التي يمكن أن تتسب في ضرر للخلايا، والأمراض.

2) مضاد للالتهابات: يحتوي زيت إكليل الجبل على مادة ألفا بينين، والتي تعمل كمضاد قويّ للالتهابات، ويساعد أيضًا في التخفيف من السعال، والبرد، والإنفلونزا.

3) تعزيز عملية الهضم: يحسّن زيت إكليل الجبل من جودة إفرازات أحماض المعدة، وإنتاج العصارة الصفراوية، فهو جيد للإمساك، والانتفاخات، وعسر الهضم.
4) تخفيف آلام العضلات والمفاصل: فهو يحتوي على مكونات كالكافور، ومركب الألفا بينين، وغيرهما، والتي تعطي زيت إكليل الجبل خصائص مسكنة للألم.
5) تحسين الدورة الدموية: فهو يعمل على زيادة الدورة الدموية، وسرعة تخثر الدم، مما يسرع من التئام الجروح.
6) علاج الصداع: يحتوي زيت إكليل الجبل على مكونات تعمل على تسكين الألم، بالتالي الحد من الصداع.
7) تحسين النشاط التنفسي: فهو يحتوي على الأوكاليبتول، والكافور، والذي يعمل على توسيع الشعب الهوائية، بالتالي تدفّق الهواء بشكل أفضل، أيضًا يساعد في علاج أعراض الحساسية التنفسية، والتهاب الجيوب الأنفية، يمتلك زيت إكليل الجيل أيضًا خواص مضادّة التشنّج تساعد في علاج الربو القصبي.
8) يعزّز من صحة الفم: فهو يعمل كالمضاد للبكتيريا، بالتالي منع تسوّس الأسنان، والتهاب اللثة.
9) يقلل من حب الشباب، ويعالج علامات الشيخوخة: حيث تعتبر من أهم فوائد إكليل الجيل التقليل الالتهابات الناتجة عن حب الشباب، والانتفاخ تحت العين، ويحسن الدورة الدموية، بالإضافة إلى ذلك، فإنه يكافح أضرار أشعة الشمس.
10) طارد للبعوض والحشرات: فهو يحتوي على الليمونين، والكافور، الذي يعمل على صدّ الحشرات، وخاصةً البعوض.

فوائد زيت إكليل الجبل للشعر:

بالإضافة لجميع الفوائد التي تم ذكرها، فقد أثبتت الدراسات الحديثة العديد من الفوائد الموجودة في إكليل الجبل للشعر، حيث يحتوي زيت الإكليل على حمض الكارنوسيك، الذي يساعد في شفاء الأنسجة، وعلاج تلف الأعصاب، وشفاء النهايات العصبية، والتي تساهم جميعها في النهاية على تنشيط الأعصاب في فروة الرأس، بالتالي الحدّ من تساقط الشعر، واستعادة نموه، ويساعد أيضًا في علاج الثعلبة، فيمكن الاستفادة من زيت إكليل الجبل عن طريق اتباع الخطوات الآتية:

1) وضع زيت إكليل الجبل مباشرة على الشعر: يتم أخذ خمسة قطرات من زيت إكليل الجيل وخلطها مع إحدى الزيوت الناقلة كزيت الجوجوبا، أو زيت جوز الهند، ثم تدليك فروة الرأس به، وتركه لمدة تتتراوح بين 5 إلى 10 دقائق ثم غسله، ومن الممكن تركه بدون غسل.

2) خلط زيت إكليل الجبل مع مستحضرات العناية بالشعر: يمكن إضافته إلى الشامبو، والبلسم، وكريمات الشعر، وذلك عن طريق وضع خمسة قطرات من زيت إكليل الجبل إلى كل أوقية واحدة من المنتج، واستخدامه كالمعتاد.

فوائد زيت إكليل الجبل للبشرة:

من الجدير بالذكر أن إكليل الجبل ليس مصدرًا مهمًا للكربوهيدرات أو السكر أو الألياف، ولكنه يحتوي على فيتامين والفولات

بالإضافة إلى المعادن مثل: B6، وفيتامين C، وفيتامين A، والكالسيوم والحديد والمغنيسيوم والمنغنيز، ومن فوائد زيت إكليل الجبل للبشرة ما يأتي:

1) سرطان الجلد: من الممكن استخدام زيت إكليل الجبل في علاج سرطان الجلد والمساعدة في تقليل انتشار الخلايا السرطانية، فقد أثبتت الدراسات أن استخدام مستخلص إكليل الجبل ساعد في منع خلايا ورم الجلد، بالإضافة إلى أنه يمنع نمو بعض الخلايا السرطانية في سرطان الرئة، ويعود تأثير إكليل الجبل لأنه يعمل كمضاد للأكسدة عن طريق حماية الخلايا السليمة.

2) مضاد للالتهابات: يُخفف زيت إكليل الجبل من التورّم والآلام وذلك لأنه يُعد عاملا قويا مضادا للالتهابات بسبب احتوائه على ألفا بينين، وتكون طريقة استخدامه عن طريق تدليك منطقة الألم بزيت إكليل الجبل.

3) التئام الجروح: يستطيع زيت إكليل الجبل تحسين الدورة الدموية والذي ينتج عنها مساعدة التخثر السريع للدم والتي بدورها تسرع من التئام الجروح، بالإضافة لتخفيف الألم، وتعزيز نمو الشعر.

4) حب الشباب: من الممكن لزيت إكليل الجبل الحد من الالتهابات الناجمة عن حب الشباب والتقليل منها، كما أنه يقلل من الانتفاخ تحت العين ويحسن الدورة الدموية لتصبح البشرة متوهجة، بالإضافة إلى أنه يعمل على شد البشرة لمكافحة علامات الشيخوخة.

5) حروق الشمس: حسب الدراسات فإن استخدام منتج يحتوي على زيت إكليل الجبل وخلاصة "الجريب فروت" قد يحمي الجلد من حروق الشمس.

استخدامات أخرى لزيت إكليل الجبل:

تتنوع استخدامات زيت إكليل الجبل فعادةً ما تستخدم بعض النساء إكليل الجبل لزيادة تدفق الحيض وإحداث الإجهاض، ومن الممكن استعماله كطارد للحشرات، وبالإضافة إلى فوائد زيت إكليل الجبل للبشرة هناك العديد من الفوائد الناتجة عن استخدامه والتي تتضمن:

1) التهاب المفاصل: فإنَّ زيت إكليل الجبل يساعد في الحد من التهاب الأنسجة الذي يمكن أن يؤدي إلى تورم وألم وتصلب الأنسجة، وذلك عن طريق وقف هجرة خلايا الدم البيضاء إلى الأنسجة المصابة لإطلاق المواد الكيميائية الالتهابية، إذ إنه يُعطى للأشخاص الذين يعانون من التهاب المفاصل الروماتويدي وهو حالة من أمراض المناعة الذاتية التي يهاجم فيها الجهاز المناعي الأنسجة مثل الركبتين والمفاصل الأخرى مما يؤدي إلى إصابة

بطانة المفصل والتسبب بالتهاب، وتكون طريقة استخدامه عن طريق تدليك الركبة لمدة 15 دقيقة ثلاث مرات أسبوعيًا.

2) التوتر: يمكن لمستويات الكورتيزول المرتفعة أن تثبط الجهاز المناعي وتكون سببًا للأرق والتقلبات المزاجية، فقد يقلل زيت إكليل الجبل بشكل طبيعي من الإجهاد والتوتر والقلق.

فوائد أخرى لزيت إكليل الجبل:

ومن الفوائد الأخرى لزيت إكليل الجبل:

1) علاج التهاب اللثة.

2) علاج الأكزيما.

3) الألم العضلي اللّيفي.

4) الصلع الذكوريّ.

5) التعب الذهني.

6) مشاكل الكبد والمرارة.

زيت الزعتر:

زيت الزعتر يأتي من عشبة تعرف باسم الزعتر والاسم العلمي له هو"Thymus vulgaris"

وعشبة الزعتر تنتمي إلى عائلة النعناع حيث يستخدم في الطبخ وفي غسول الفم وفي تعطير الملابس وأيضًا كزيت ذو رائحة في المساج، فهو يعد معروفا لدى منطقة جنوب أوروبا وغرب البحر المتوسط وفي جنوب إيطاليا بأنَّ له العديد من الفوائد الصحية، فقد تم استخدامه منذ آلاف السنين من قبل منطقة البحر المتوسط، فإنَّ زيت الزعتر يعد مطهرًّا طبيعيًّا ومضادًا للبكتيريا ومضادا للتشنجات، وله خاصية مهدئة لمرضى الضغط، ويعد زيت الزعتر مضاد أكسدةٍ قوي، وقد تم استخدامه في الأدوية منذ القدم.

فوائد زيت الزعتر للصحة:

يوجد العديد من الدراسات التي تدعم قدرت زيت عشبة الزعتر في تقليل أو التخلص من بعض البكتيريا التي تنمو في الطعام وأيضًا يعزز صحة القلب ويخفف من الالتهابات في الجسم والعديد من الفوائد الأخرى، إلا أنه لا يوجد أدلة علمية بأن استخدام زيت الزعتر لوحده يساعد في علاج مرض محدد، ولكن يعتقد بأن زيت الزعتر يستخدم ضمن البرنامج العلاجي وليس لوحده، وفيما يأتي فوائده:

1) مفيد لصحة القلب والفم: ففي دراسة مخبرية عام 2010 قد تم نشرها في مجلة علمية، قد وجدوا بأن الكارفاكرول الموجود في زيت عشبة الزعتر له تأثير كمادة مضادة للالتهاب وله قدرة على

حماية القلب مما يجعل منه ذو فائدة للأشخاص المصابين بأمراض القلب، وأيضًا يعد زيت عشبة الزعتر مفيد لصحة الفم، حيث إنه يحتوي على الثايمول الذي يملك تأثيرا مضادا للالتهابات حيث تم توثيق ذلك في العديد من الدراسات، كما أنَّ الثايمول الموجود في زيت عشبة الزعتر يعد فعَّالا في تقليل الالتهابات والعدوى، وبناء على بحث حديث فإنَّ الثايمول يمتلك تأثيرا كمضاد للالتهابات ومضاد للبكتيريا مما يجعله مفيدا لصحة الفم، ويعد هذا المركب أحد المكونات المهمة في منتجات الأسنان، وهي من فوائد زيت الزعتر.

2) مضاد للروماتيزم: يوجد سببان رئيسيين خلف مرض الروماتيزم والتهاب المفاصل والنقرس، أولًا الضعف في الدورة الدموية، وثانيًا زيادة في تركيز المواد السامة مثل حمض اليوريك في مجرى الدم، فإنَّ زيت عشبة الزعتر قادر على حل كلا هاتين المشكلتين، حيث يعد زيت الزعتر مدرًا للبول مما يساعد على زيادة التبول منه، ويساعد الجسم على التخلص من المواد السامة الموجودة فيه، وأيضًا يعد زيت عشبة الزعتر محفزا، حيث يقوم على تنشيط الدورة الدموية ومنها يكون قد حل كلا المشكلتين بطريقة منفصلة، كما أنَّ الخاصية المضادة للالتهابات الموجوده في الثايمول توجد في بعض أنواع زيت الزعتر على ما يقارب 70% منها، حيث يستطيع هذا المركب من التخلص والتخفيف من ألم المفاصل ويحسن من المعدل الحركي الجيد، وأيضًا يحسن من تدفق الدم إلى هذه المنطقة، مما يعمل على إشعار الجسم بأنه أقوى وأكثر تحكم في أعراض التهاب المفاصل.

فوائد زيت الزعتر للشعر:

1) تعد فوائد زيت الزعتر للشعر مهمة جدًا، فهو من الزيوت الأساسية المستخدمة في كثير من مستحضرات الشعر التي تساعد في زيادة صحته ونموه، فهوه يساعد في تنشيط فروة الرأس وتعزيز جذور وبصيلات الشعر، وبذلك يمنع تساقط الشعر فيصبح أكثر صحة وقوة، ومن ناحية أخرى يدخل هذا الزيت في كثير من منتجات التجميل، والمسلتزمات الصحية، والأغذية المعلبة، لما له من ميزات كمادة حافظة أو خصائص مضادة للجراثيم والبكتيريا، ومن المهم ذكره أنه يمنع شرب زيت الزعتر مباشرة فقد يكون خطرًا إلَّا أن يكون مخففًّا، وخاصة الحوامل والمرضعات.

2) وأثبتت دراسة أن زيت الزعتر يساعد في علاج الصلع، حيث أجريت هذه الدراسة على أشخاص يعانون من الصلع حيث استخدموا زيت الزعتر مع زيوت شعر الأساسية الأخرى وكانت النتائج إيجابية بشكل ملحوظ، حيث عولج الصلع تقريبًا عند استخدام زيت الزعتر مع زيوت أخرى لمدة سبعة أشهر متواصلة.

3) يعد زيت الزعتر مضاد أكسدة طبيعي، ويساعد في تطويل الشعر لأنه ينشط فروة الرأس وينشط بصيلات الشعر، كما أنَّ له خصائصا في محاربة الجراثيم، والبكتيريا والفطريات، فهو يساعد في مشاكل الجلد العامة المتعلقة في عدوى البكتيريا والفطريات، لذلك قد يعالج مشاكل فروة الرأس المتعلقة بالبكتيريا والجراثيم التي تنمو في فروة الرأس مثل: قشرة الرأس، ويمكن إضافة عشرة نقاط من زيت الزعتر على غسول الشعر اليومي الذي قد يفيد في تقوية الشعر وعلاج قشرة فروة الرأس.

طريقة استخدام زيت الزعتر للشعر:

يمكن استخدام زيت الزعتر بأكثر من طريقة للاستفادة منه للشعر، ويجب عدم استخدام زيت الزعتر بشكل مباشر لوحده، فهو زيت قوي نسبيًا لذلك يجب تخفيف زيت الزعتر مع زيوت أساسية أخرى، وذلك عن طريق إضافة نقطتين فقط من زيت الزعتر مع ملعقتين زيت آخر آمن لشعر ووضعه على فروة الرأس لمدة عشر دقائق ومن ثم غسل الشعر وتنظيفه بشكل جيد، وكما ذكرنا سابقا فهذا إن كان الزيت شديد التركيز وإلَّا فلا بأس بتوزيعه مباشرة على الرأس أو شربه مباشرة.

زيت القهوة:

يعتبر زيت القهوة من أفضل أنواع الزيوت، لاحتوائه على العديد من العناصر الصحية المفيدة، بالإضافة إلى مادة الكافيين التي تعمل على تحفيز الدورة الدموية.

الفوائد العامة لزيت القهوة:

1) يحفز الشعور بالجوع: يعتبر زيت القهوة مهم للأشخاص الذين يعانون من سوء التغذية، لأنه يعمل على فتح الشهية للأكل.
2) يحسن من صحة الجهاز التنفسي: يساعد زيت القهوة على علاج التهابات الجهاز التنفسي، حيث يقوم بفتح المسالك التنفسية، وينهي مشكلة ضيق النفس والتهابها.

3) يخفف من آلام المفاصل: يعمل زيت القهوة على زيادة تدفق الدم الى العضلات، ويمنحها الراحة، وذلك عن طريق تدليك المنطقة التي تعاني من التورم بهذا الزيت.

4) يحارب الاكتئاب: يقضي زيت القهوة على التوتر وسوء المزاج ويعالج الاكتئاب، من خلال استنشاقه، لأنه يعتبر من الزيوت الطبيعة التي تمنح الشخص الشعور بالراحة والاسترخاء.

5) مفيد للشعر: يحفز زيت القهوة الدورة الدموية في فروة الرأس، مما يعمل على ظهور شعر جديد، ويسرّع في نموه، ويعمل على ترطيبه وتنعيمه، وذلك لاحتوائه على مركب الفيتوستيرول.

6) يشد البشرة ويخلص الجسم من السيلوليت بوجه عام: يعمل زيت القهوة على شد البشرة والجلد، ويقضي على الترهل، ويزيل خلايا الجلد الميت، هذا إذا تمَّ إضافة زيت القهوة مع أي نوع من أنواع الزيوت الطبيعية الأخرى وتدليك الجسم به، وهذا الخليط يخلص الجسم من مشكلة السيلولست وترهل الجلد نهائيا، بطريقة طبيعة وآمنة.

7) يعمل على تهدئة التهابات البشرة: يعمل زيت القهوة على تهدئة الالتهابات التي تتركها لدغات الحشرات، ويعمل كمضاد للبكتيريا حيث يساهم بشكل كبير في القضاء على حب الشباب، ويحمي البشرة من التجاعيد والخطوط.

8) يخفي الهالات السوداء: يحتوي زيت القهوة على الكافيين والذي يعد من مدرَّات البول التي تخلص الجسم من الماء المخزن، فهو يرطب منطقة أسفل العينين، ويقضي على التجاعيد، ويعمل أيضا على شد المنطقة المترهلة ويقضي على التورم والانتفاخ.

9) يحسن عملية الهضم: يحتوي زيت القهوة على الأحماض ومضادات الأكسدة، التي بدورها تعمل على القضاء على عسر الهضم والإمساك ومشكلات القولون.

زيت اللوز الحلو:

على الرغم من أنَّ بذر اللوز عادةً ما يُجمع مع المكسرات الشجرية المعروفة مثل الكاجو، إلَّا أنَّ ما يُعرف باللوز هو في الحقيقة بذرة وحيدة النواة، وهذه المكسرات الشهيّة تلعب دورًا جيِّدا في حياة كل فرد، فإضافتها إلى الوجبات تساهم في جعلها شهيةً أكثر، وكذلك فاللوز يملك قيمة غذائية عالية جدا، فبالإضافة إلى القيمة الغذائية المتنوعة التي يمتلكها لمكافحة بعض الأمراض، فقد ثبت أيضًا أنَّ هذه القيمة الغذائية مفيد للجمال.

فوائد زيت اللوز الحلو:

فعلى الرغم من أنَّ هناك نوعين رئيسين من اللوز واللذان يتم استخراج الزيت منهما، إلّا أنَّ اللوز المستخدم في أغراض العلاج والاستخدام التجميلي في الغالب هو زيت اللوز الحلو، وبالرغم من ذلك فإنَّ فوائد زيت اللوز لا تقتصر على العلاج والاستخدام التجميلي فقط، فهو يقدم مجموعة متنوعة من المزايا يشهد لها تاريخه الرائع من الاستخدامات غير التقليدية، فعلى سبيل الذكر لا الحصر: قد استخدم كمصدر للوقود الحيوي المتجدد، وأثبتَ أنَّه يمنع الإصابة بمرض السكري والسرطان، بالإضافة إلى استخداماته للعناية بالبشرة، ومن جهةٍ أخرى لا يقتصر الأمر على كون زيت اللوز من النوع الحلو على أنَّه حلوًا فحسب، فهو مادة حيوية تساعد في معالجة الكوليسترول الضار، وأمراض القلب والأوعية الدموية، كما يستخدم في علاج مشاكل البشرة.

فوائد زيت اللوز الحلو للوجه:

أما عن فوائد زيت اللوز الحلو للوجه، فقد ذُكر في تاريخ الحضارة الصينية بعض الممارسات باستخدام زيت اللوز الحلو باعتبارهِ مهدئًا للبشرة بالإضافة إلى استخدامهِ في مجال تنعيم البشرة وعلاج الجروح الطفيفة، لذلك ليس من النادر وجود زيت اللوز الحلو في مجموعة واسعة من مكونات مستحضرات التجميل وغيرها من مستحضرات العناية بالبشرة، ومن جهةٍ أخرى ولعلّها من أبرز فوائد زيت اللوز الحلو للوجه هو تميّزه بالخصائص المضادة للأكسدة والتي تفيد حماية البشرة من الأشعة فوق البنفسجية وأضرارها، بالإضافة إلى الحفاظ على البشرة ناعمة ونضرة.

وحسبَ دراسةٍ أجريت عام 2007 في جامعة هامارد الهندية تفيد بأنَّ إحدى فوائد الزيت اللوز الحلو لا تقتصر على الوقاية من التلف الناتج من التعرُّض للأشعة فوق البنفسجية بل وإبطاء آثار تلف الأشعة فوق البنفسجية بعد حدوثهِ، ومن المهم الإشارة إلى أنَّ زيت اللوز الحلو يحتوي على نسيج خفيف يمكن للبشرة أن تمتصهُ بسهولة، كما يمكنه تنظيف البشرة بعمق من مسامها وبصيلاتها، بالإضافة إلى أنَّه قد يساعد أيضًا في منع ظهور حبِّ الشباب مستقبلًا وذلك لاحتوائهِ على فيتامين أ، كما يمكن الاستفادة منه بصنع خليط مقشر للبشرة بخلط زيت اللوز الحلو بسكر ناعم، ومن المهم أيضا،معرفة أنَّ هذا الزيت آمن للبشرة الحساسة، بل لجميع أنواع البشرة.

فوائد زيت اللوز الحلو للبشرة:

نظرًا لاحتوائه على العديد من الفيتامينات والأحماض الدهنية، فإنّ فوائد زيت اللوز الحلو للبشرة كثيرة ومتنوعة، ويمكن استخدامه بسهولة ولجميع فئات العمر ما لم يكن الشخص يعاني من الحساسية اتجاه منتجات اللوز الحلو خاصة، وتكون فوائد زيت اللوز الحلو على الشكل الآتي:

1) يعمل زيت اللوز الحلو على تفتيح البشرة وتوحيد لونها.

2) يعالج حروق البشرة البسيطة الناتجة عن التعرّض الطويل لأشعة الشمس.

3) يساعد في علاج اضطرابات تلوين الجلد أو الدوائر التي تكون تحت العين أو الندبات أو غيرها من العيوب الجلدية الأخرى.

4) يساعد في تخفيف انتفاخ العينين والتجاعيد التي تتشكّل حول العينين.

5) يمكن تطبيقه على المناطق المصابة بالإكزيما أو الصدفية أو الوردية أو أي مرض جلدي آخر، فمن فوائد زيت اللوز الحلو للبشرة أنّه يعمل على تحفيز وتسريع شفاء هذه الحالات.

6) قد يخفف زيت اللوز الحلو الحساسية تجاه مثيرات الحساسية عند الأشخاص الذين يعانون منها.

7) يساعد زيت اللوز الحلو على التخلّص من القشرة عن طريق الترطيب العميق وإزالة خلايا الجلد الميتة من فروة الرأس.

فوائد زيت اللوز الحلو للشعر:

تكمن فوائد زيت اللوز الحلو للشعر، بسبب احتوائه على مستويات عالية من البروتين وأحماض أوميغا 9 الدهنية وفيتامين E

وتدلّ هذه الخصائص على أنّ استخدام زيت اللوز بشكلٍ عام، يمكن أن يحسّن لمعان وقوة الشعر، ويعدّ زيت اللوز الحلو هو الزيت الأكثر شيوعًا والموصى باستخدامه للشعر، وفيما يأتي سيتم ذكر فوائد زيت اللوز الحلو للشعر:

1) تنعيم الشعر: يعدّ هذا الزيت من المطريّات[1]، وبالتالي يساعد على سدّ الثغرات في الشعر التالف على المستوى الخلوي، ممّا يجعل الشعر أكثر سلاسةً وليونةً، فيصبح تمشيطه أسهل بكثير.
2) تقوية وإصلاح الشعر: يقلّل زيت اللوز الحلو من الاحتكاك أثناء تصفيف الشعر، فيجعله أقل عرضةً للتكسّر والتقصّف، كما يمكن أن يجعل الشعر ينمو بشكلٍ أكبر، ولكن لا توجد تجارب سريرية تثبت فعّاليته في نموّ الشعر، وبفضل احتوائه على كميات عالية من فيتامينE، فهو يعدّ مضادٍّ طبيعيًا للأكسدة.

3) المساعدة في علاج أمراض فروة الرأس: كحالة التهاب الجلد الدهني التي تصيب فروة الرأس وكذلك الصدفية، وعلى الرّغم من عدم وجود دراسات تُظهر آلية عمله مع هذه الحالات، ولكن تمّ لفروة الرأس الجافّة في الطب الصيني والطب الهندي القديم لعدة قرون، ويؤدّي فرك كمية صغيرة منه مباشرةً على فروة الرأس إلى زيادة تدفّق الدم إلى المنطقة.

---

(1) المطريات: هي مكونات موجودة في بعض الطهرات والمرطبات التي تحافظ على نعومة البشرة وسلامتها.

كيفية استخدام زيت اللوز الحلو للشعر:

يحتوي زيت اللوز الحلو كما ذكرنا سابقا على جميع أنواع المكوّنات والعناصر الصحية للشعر مثل الأحماض الدهنية أوميغا والفوسفور وفيتامين E 3، والمغنيسيوم ولذلك تسعى الكثير من النساء إلى معرفة كيفية استخدامه، وفيما يأتي سيتم ذكر الطريقة الصحيحة لذلك:

1) في البداية يجب غسل الشعر بالماء وتسريحه جيدًا.

2) تدفئة زيت اللوز الحلو.

3) فرك الشعر وفروة الرأس بالزيت.

4) تسريح الشعر باستخدام مشط واسع الأسنان لتفريق الزيت على كلّ الشعر.

5) تغطية الشعر باستخدام كيس مخصّص لذلك، لمدّة ساعة تقريبًا.

6) غسل الشعر بالشامبو، ومن ثم بالماء، وبعد ذلك تجفيفه جيدًا.

7) تكرار هذه العملية مرّة كل أسبوع للحصول على أفضل النتائج.

فوائد زيت اللوز الحلو على الشفاه:

1) زيت اللوز الحلو يقوم بمعالجة جميع المشاكل الموجودة في الشفاه، من خلال دهنه عليها وتركه لمدة يوم كامل، ومن ثم شطفه بالماء، وتكرر هذه العملية يومياً للوصول إلى النتائج المرجوة.

2) كما يقوم بتفتيح الشفاه الداكنة وتبيضها.

3) يقوم بتقشير الجلد التالف الموجود على الشفاه، ويجدد الخلايا في كل شفة.

4) يرطِّب الشفاه ويعالجها من الالتهابات وينعِّمها بطريقة صحية وسليمة.

فوائد زيت اللّوز الحلو للرموش:

1) يساهم زيت اللوز الحلو في حماية الرموش والمحافظة عليها بشكل صحي وطبيعي، من خلال وضعه على الرموش بواسطة فرشاة الماسكارا لمدة ليلة كاملة ومن ثم شطف الرموش بالماء.

2) كما يعمل على تكثيف الرموش وتطويلها وإعطائها منظرا جماليا رائعا.

3) ويمنع تساقط الرموش ويقوي بصيلات الرمش.

فوائد أخرى لزيت اللوز الحلو:

فضلًا عن فوائد زيت اللوز الحلو للبشرة والشِّفاه والرُّموش، فإنَّه يتمتع بخواص عديدة تجعله يمتلك الكثير من الفوائد الصحية لكافة جسم الإنسان، حيث يمكن استخدامه موضعيًا لعلاج الكثير من الحالات الجلدية أو تناوله فمويًا ليعطي فوائدا داخلية، ومنها الفوائد الآتية:

1) تنظيم مستويات الكوليسترول في الدم: وهو واحدة من أكثر فوائد زيت اللوز المعروفة على نطاق واسع وهو قدرته على تنظيم الكوليسترول، حيث يمكن للاستهلاك المنتظم لزيت اللوز أن يرفع الكوليسترول الحميد أو الجيد ويخفض الكوليسترول الضار، ويخفض عموما الكوليسترول الكلي بشكل طبيعي.

2) يقلل من خطر الإصابة بأمراض القلب: حيث يساعد زيت اللوز الحلو في تقليل خطر الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية، ووفقًا لدراسة نشرت عام 2014 في مجلة الأبحاث في العلوم الطبية، فإنّ مرض القلب مثل ارتفاع الكوليسترول في الدم والعديد من الحالات الأخرى، غالبا ما يكون سببها الالتهاب المزمن، ويعد زيت اللوز الحلو من الأطعمة ذات الخصائص المضادة للأكسدة والمضادة للالتهابات، وبالتالي فهو بشكل عام يقلل من خطر العديد من الحالات الصحية الشائعة.

3) يعمل على الوقاية من مرض السكري: ففي دراسة أجريت في جامعة بوردو وجد الباحثون أنّ تناول اللوز في وجبة الإفطار قد خفض مستويات السكر في الدم وجعل المشاركين يشعرون بالشبع

أكثر، كما يعمل زيت اللوز على تحفيز إنتاج الأنسولين من الخلايا بعد وجبة الطعام.

4) يحافظ على الوزن الصحي: يمكن أن يساعد النظام الغذائي الغني باللوز على التخلص من الوزن الزائد وفقدان الوزن بسرعة، وقد أثبتت الكثير من الأبحاث أنّ الأشخاص الذين يستهلكون اللوز أو زيت اللوز كجزء منتظم في وجباتهم الغذائية يحدث لديهم خسارة في الوزن أكثر من الأشخاص الذين يتناولون نظامًا غذائيًا متماثلًا بدون لوز.

كيفية استخدام زيت اللوز الحلو:

يعدّ زيت اللوز الحلو بديلا طبيعيا للمنتجات الصناعية التي تهتم بالبشرة والجمال، وذلك للحصول على خيارات أكثر صحية وغير سامّة، كما أنّ زيت اللوز أقل تكلفةً من معظم المرطبات المصنوعة تجاريًا ولا يحتوي على أي مكونات ضارة، فضلًا عن فوائده المميزة والمذهلة للبشرة والشعر، وفيما يأتي بعض الطرق لإضافة زيت اللوز للبشرة أو لروتين العناية بالشعر:

1) تطبيقه كمرطب: زيت اللوز مرطب مثالي للبشرة الحساسة.

2) تطبيقه على البقع الجافة: يجب فرك زيت اللوز على المرفقين والقدمين وأي مناطق أخرى تميل إلى الجفاف.

3) استخدامه لصنع قناع للشعر محلي الصنع: حيث يتم صنع قناع شعر مرطب عن طريق خلط زيت اللوز مع الأفوكادو المهروس ثم تطبيقه على الشعر الرطب.

4) استخدامه بدمجه مع الزيوت الأساسية: يمكن استخدام زيت اللوز كزيت حامل لتمديد الزيوت الأساسية الأخرى التي يمكن تطبيقها على الجلد.

زيت اللوز المر:

اللوز هو نوع من الجوزيات، ويوجد منه صنفان اللوز الحلو والمر، وذلك على حسب نوع الأشجار، ويستخدم اللوز المر في بعض الحالات مثل آلام المعدة، والحكة، والسعال، ومع ذلك لا يوجد أدلة علمية كافية تدعم استخدامه، كما يمكن أن يكون استخدام اللوز المر بكمِّيات كبيرة غير آمن، فالواجب ألَّا تتعدى كميَّة استعماله بعض القطرات، وذلك لاحتوائه على مادة كيميائية سامة تعرف بحمض الهيدروسيانيك، والتي يمكن أن تسبب بعض الآثار الجانبية على وظائف الجهاز العصبي والتنفسي، وينصح بالتوقف عن استخدام اللوز المر قبل مواعيد العمليات الجراحية بأسبوعين لأنه يمكن أن يضاعف أثر أدوية التخدير.

فوائد زيت اللوز المر:

يحتوي زيت اللوز المر على E، كما يحتوي على المغنيسيوم فيتامين والفسفور، ويعدّ زيت اللوز المر غنيًا بمضادات الأكسدة، ومضاد للالتهابات، كما أنه يعزز المناعة، واحتوائه على أحماض أوميغا 3 الذي يعمل على تحسين الذاكرة، ويحافظ على مستويات الكوليسترول في الدّم مما يقلل خطر الإصابة بأمراض القلب.

ولزيت اللوز المر فوائد كبيرة للشعر لاحتوائه على فيتامينB7

أو ما يعرف بالبيوتين فهو يعمل على تقوية الشعر وترطيبه وتقوية بصيلات الشعر، كما يمنع ظهور القشرة ويساعد في علاج

الشعر التالف، ويمكن أن تعزى فوائد زيت اللوز المر الصحية إلى خصائصه باعتباره مادة مسكنة ومخدرة:

1) يقتل الجراثيم.

2) مضاد بكتيري.

3) مضاد للفطريات.

4) مدر للبول.

5) مضاد للتسمم.

6) مضاد للسرطان.

7) مضاد للتشنجات.

زيت اللوز المر للبشرة:

استُخدم زيت اللوز المر منذ القدم لعلاج مشاكل البشرة، مثل تخفيف الإحمرار وعلاج الجروح البسيطة، كما استخدم في الممارسات الصينية القديمة لعلاج الأكزيما والصدفية، ومن فوائد زيت اللوز المر أنه يعمل على ترطيب البشرة وحمايتها من الجفاف وزيادة نضارة الوجه ونعومته، وهو أيضًا مضاد للبكتيريا، باحتوائه على فيتامين (أ)، فيمكن استخدامه في علاج حب الشباب، كما يحتوي زيت اللوز المر على تراكيز عالية من فيتامين (هـ) تعمل على حماية البشرة من أضرار أشعة الشمس، وتحدّ من علامات الشيخوخة، وتساعد في علاج الندوب، ويمكن استخدام زيت اللوز المر مباشرة أو يمكن مزجه مع بعض الزيوت

الأخرى للحصول على فوائده، كما له استخدامات في تدليك الجسم، وهو أيضًا مضاد للفطريات، لذا يمكن استعماله وفرك القدمين به لمنع مرض القدم الرياضي وإزالة العدوى، وكذلك يمكن استخدامه كمنظف لإزالة المكياج عن الوجه.

زيت اللوز المر للمنطقة الحساسة:

تعاني العديد من النساء من مشكلة اسمرار المنطقة الحساسة، وهذا الأمر يعتبر محرجا لها خاصة في علاقتها الخاصة مع زوجها، وعادة ما تصبح المنطقة الحساسة داكنة نتيجة تكرار عملية استخدام الشفرة لإزالة الشعر من المنطقة الحساسة، حيث أن الشعر بعد إزالته يُحوِّل المنطقة إلى اللون الأسود الداكن إضافة إلى أنه يصبح خشناً، ولكن يوجد العديد من الطرق المنزلية التي يمكن للسيدة اللجوء إليها بهدف تبييض المنطقة الحساسة ومنها زيت اللوز المر.

1) يعتبر زيت اللوز المر من الزيوت الغنية بحمض يسمى حمض الهيدروسيانيك، وهذا الحمض ذو فعالية في قتل البكتيريا.
2) فيعمل زيت اللوز المر على تنعيم البشرة في المنطقة الحساسة، إضافة إلى تفتيح لونها.
3) يساهم زيت اللوز في إزالة خشونة الجلد وخاصة في المناطق الحساسة.
4) يعمل زيت اللوز المر أيضاً على إزالة البقع السوداء والكلف (بقع داكنة) وتفتيح المنطقة الحساسة.
5) يساهم زيت اللوز في ترطيب المنطقة الحساسة، كما أنه يمنحها اللمعان الذي تحتاجه.
6) يلعب دوراً في إزالة الرائحة الكريهة من المنطقة الحساسة.

طريقة تفتيح المناطق الحسَّاسة:

للتخلص من سواد المنطقة الحساسة عن طريق زيت اللوز، يجب مسح تلك المنطقة بقطعة مبللة بزيت اللوز بعد الاستحمام من الخارج فقط.

يجب الحرص على عدم القيام بدعك هذه المنطقة أثناء الاستحمام بالليفة الخشنة، والقيام بعد ذلك بغسل تلك المنطقة باستخدام الماء والملح مرة كل يوم.

يمكن استخدام زيت اللوز بهدف تقشير الجلد الميت في المنطقة الحساسة، وكيفيَّة ذلك هو بخلط ملعقة من أي كريم مرطب مع ملعقة صغيرة من كل من بودرة الأطفال وزيت اللوز المر، وتضاف المكونات سابقة الذكر إلى نصف فنجان من ماء الورد ومن ثم تخلط جيداً.

بعد ذلك يتم القيام بوضع هذا الخليط على المنطقة الحساسة وتطبيقها بحركة دائرية، ومن ثم يتم القيام بشطف المنطقة بالماء.

كما يمكن استحدام هذه الوصفة لتفتيح البشرة عموما.

زيت السمسم:

عُرف نبات السمسم منذ آلاف السنين، فهو قديم قدم الإنسان، وفُضِّلَ خلال حقب كثيرة من التاريخ الإنساني على غيره من النَّباتات، وذلك لقدرته على تحمل ظروف الطقس القاسية مثل الجفاف.

وقد استخدمت بذوره في تحضير التوابل والبهارات وكانت واحدة من أوائل البذور التي استخلصت زيوتها للطهي وتعزيز نكهات الأطباق، كما يتميز زيت السمسم بقيمته الغذائية العالية، فهو يحتوي على العديد من العناصر الضرورية لجسم الإنسان مثل فيتامين K وفيتامين E وأوميغا 6، وأوميغا 3.

ويمكن استخدامه في مجالات كثيرة، منها الغذائية والصحية والجمالية.

فوائد زيت السمسم:

تتعدد استخدامات زيت السمسم وتتنوع، ويمكن تناوله عن طريق الفم أو استخدامه زيتًا في تقنيات التدليك المختلفة، ويستخدم مطبخيًا في الطهي والقلي وغير ذلك، ويستخدم طبيًا في علاج بعض الأمراض والمشكلات الصحية أو تخفيف حدة أعراضها، مثل التهاب المفاصل الروماتويدي والاكتئاب، وفيما يأتي توضيح لأهم استخدامات زيت السمسم:

1) تسكين الآلام المزمنة: إن أولى استخدامات زيت السمسم القديمة والشائعة في كثير من المجتمعات تتمثل في تخفيف

الإحساس بالألم، وقد يعود ذلك إلى امتلاكه خصائص مسكنة ومضادة للالتهابات ومضادة للأكسدة، وتوجهت العديد من الدراسات العلمية إلى البحث في هذا الأثر لزيت السمسم وتوصلت إحداها وكانت قد نشرت في مجلة:

Anesthesiology and Pain Medicine

إلى أن الاستخدام الموضعي لزيت السمسم خفّض من حدة الآلام الناجمة عن إصابات الأطراف العليا والسفلى لدى المشاركين في الدراسة وقلل من حاجتهم إلى الأدوية المسكنة، وخرجت دراسات أخرى بنتائج مماثلة وأضافت أن استخدام زيت السمسم في تقنيات التدليك يعد طريقة مجانية وآمنة للتقليل من حدة الآلام الجسدية، وتتعدد طرق استخدام زيت السمسم الشعبية والتقليدية في هذا المجال اعتمادًا على موضع وسبب الألم، إذ يستخدم زيتًا للتدليك لعلاج آلام العضلات والأربطة، لأنه يُخَلِّصُ طبقات الجلد والعضلات العميقة من السموم ويزيد تدفق الدم إليها.

ويمكن خلط نصف كوب منه مع بعض قطرات من زيت اللبان العطري لعلاج آلام المفاصل والعظام بدهن المناطق المحيطة بها، كما يمكن استخدام قطعة قطن نظيفة أو قطعة شاش معقمة ومُشربة بزيت السمسم لعلاج بعض مشكلات الجهاز التناسلي للمرأة مثل تهيج المبهل وتخفيف حدة أعراض انقطاع الطمث.

2) العناية بالبشرة: إن أهم استخدام من استخدامات زيت السمسم يتمثل في العناية بالبشرة، لاحتوائه على كميات كبيرة من مضادات الأكسدة التي تثبِّط نشاط الجذور الحرة وتعادل أثرها

التدميري الذي تمارسه ضد الخلايا، واحتوائه على مواد ذات خصائص مضادة للعدوى فتقتل مسببات الأمراض والمشكلات الجلدية وتحد من نموها وتكاثرها، واحتوائه أيضا على مواد تقلل من حدة الأعراض المصاحبة للالتهابات، وعلى العديد من الأحماض الدهنية الأساسية التي ترطب الجلد وتحافظ على نعومته ومرونته، بالإضافة إلى إمكانية استخدامه لعلاج حب الشباب أو آثاره وذلك بوضعه مباشرةً على البثور أو مواضعها ليلًا وتركه حتى غداة اليوم التالي، ولا بد من التنبيه إلى عدم الحاجة إلى مزجه مع غيره من الزيوت، وإلى أفضلية استخدام منتجات زيت السمسم الخالية من أية إضافات كيميائية.

فوائد زيت السمسم للجماع:

يُعدّ زيت السمسم مفيدًا للجماع، إذ يُعالج تهيج المهبل عند المرأة، ويزيد من رطوبة المهبل، مما يُخفف الألم أثناء عملية الجماع، وهذا من فوائد زيت السمسم للعضو الذكري أيضًا، حيث يُدلّك العضو الذكري بزيت السمسم ليقوم بدوره بترطيب المهبل، كما أنّه مفيد في مرحلة سن اليأس لدى المرأة، لأن له تأثير شبيه بتأثير الأستروجين الطبيعي.

السمسم وضعف الانتصاب:

1) يحتوي السمسم على كمية من الزنك تصل إلى 21% من الكمية الغذائية اليومية، ويساعد الزنك الجسم على إنتاج وتنظيم العديد من الهرمونات بما في ذلك هرمون التستوستيرون، وقد أظهرت بعض الدراسات وجود صلة بين نقص الزنك ومشاكل عدم

القدرة على الانتصاب، حيث يعد الزنك ضروري لتطور ووظيفة الأعضاء الجنسية الذكرية، فالذكور الذين يعانون من نقص في الزنك تكون لديهم خصيتان أقل تطوراً وانخفاض في عدد الحيوانات المنوية، كما يعاني الأشخاص الذين لديهم مشاكل في ضعف الانتصاب من أعراض أخرى مثل تأخر أو سرعة القذف، وقد وجدت دراسة أجريت عام 2016 أن الزنك يمكن أن يساعد في تحسّن التحكم بالقذف لدى المصابين بسرعة القذف.

2) ويحتوي زيت السمسم على أنواع متعددة من الدهون الحمضية المشبعة والغير مشبعة و التي لها دور كبير في مختلف العمليات الحيوية داخل جسم الإنسان.
من فوائد هذه الدهون الحمضية أنَّها تحافظ على جدران الشرايين والأوردة، و بالتالي تقلل من فرصة الإصابة بارتفاع ضغط الدم والذي يعد أحد أسباب ضعف الانتصاب.
كما لهذه الدهون دور في تحسين عمل البروستاتا التي تنتج هرمون التستوستيرون الضروري من أجل عملية الانتصاب، حيث من دونه لا يمكن للرجل أن يحصل على الانتصاب.
بالإضافة إلى ذلك فإنَّ هذه الدهون تدخل في إنتاج بعض المواد الكيميائية داخل الجسم والتي تعمل على تغذية الأعصاب وزيادة سرعة نقل السيالات العصبية.
وهذا يعني الاستجابة للمؤثرات بشكل أفضل، ولا شك بأنَّ الانتصاب ناتج عن استثارة خارجية ناتجة عن بعض المؤثرات.

3) كما أنَّ زيت السمسم يمتلك خصائص مذهلة لتحسين مختلف وظائف الجسم والتي يصب معظمها في مصلحة الجانب الجنسي لدى الرجل.

فوائد زيت السمسم الموضعية:

بالإضافة إلى احتواء زيت السمسم على بعض العناصر المفيدة في حال استخدامه بشكل موضعي مثل فيتامين (هـ)، فيستخدم هذا الزيت كزيت مرافق للزيوت الأخرى كي يتم امتصاصها بشكل أفضل.

ومن أهم الخصائص التي يمتلكها زيت السمسم قدرته على التفكك إلى جزيئات صغيرة خلال التدليك وبالتالي يعمل على فتح المسامات بشكل أفضل ويسمح للزيوت الأخرى بالدخول إلى الأنسجة بشكل أفضل.

فضلاً عن تفكك جزيئات زيت السمسم، يمكن للبشرة امتصاصه بشكل أفضل من بقية الزيوت، وبالتالي في حال مزجه مع الزيوت الأخرى خلال التدليك فإنَّه يساعد على امتصاص عناصر تلك الزيوت.

يعد زيت السمسم من الزيوت مرتفعة الحرارة ولا سيمَا خلال التدليك، لذلك فإنه يقوم بتحفيز الشعيرات الدموية في منطقة العضو الذكري، وبالتالي يتحسن دوران الدم في تلك المنطقة.

ومن المعروف بأنَّ الانتصاب يعتمد بشكل رئيسي على تدفق الدم للعضو الذكري.

فوائد زيت السمسم للشعر:

للزيوت الطبيعية بشكل عام فوائد للشعر، ويتميز زيت السمسم بأنّ له فوائد مُجرّبة للشعر، ويُمكن الاستفادة من هذه الفوائد بتطبيقه مباشرةً على الشعر وعلى فروة الرأس للحصول على فوائده الطبيّة والعلاجية والتجميلية، خصوصًا أنه يحتوي على المُغذّيات المفيدة للشعر، أمّ أهم فوائد زيت السمسم للشعر فهي كما يأتي:

1) يمنع تساقط الشعر الناتج عن الإجهاد.

2) يُنشط الدورة الدموية في فروة الرأس مما يعزز نمو الشعر.

3) يُعالج تلف الشعر ويعزز صحته وحيويته.

4) يعمل كواق شمسي طبيعي عند استخدامه على فروة الرأس والشعر، ويحمي الشعر من تأثير الأشعة فوق البنفسجية بتشكيله طبقة واقية عليه، إذ يعمل مثل طبقة واقية على الشعر ويحميه من أضرار الملوثات.

5) يُعالج قمل الرأس ويُساعد في التخلص منه.

6) يقضي على البكتيريا والفطريات في فروة الرأس.

7) يعمل كمهدّئ ومنعش لفروة الرأس ويُعزز رطوبة الشعر ويمنع جفافه، ويُمكن الحصول على هذه الفوائد بتدليك فروة الرأس بزيت السمسم في الليل وغسل الشعر في الصباح، ويجب تطبيق هذه الوصفة لمدة شهر كامل.

8) يُؤخر ظهور الشيب.

9) يمنع تقصف الشعر.

فوائد زيت السمسم للبشرة:

يُقدّم زيت السمسم للبشرة فوائد عدة، وذلك بفضل مضادات الأكسدة التي يحتويها، إذ يُعزز من فعالية فيتامين (هـ)، كما يُمكن تدليك الجلد به للتخفيف من الالتهابات الجلدية وآلام المفاصل، وذلك لاحتوائه على خصائص مضادة للبكتيريا والالتهابات، كما أن تطبيق هذا الزيت على الجلد يبطئ نمو الخلايا السرطانية التي تُصيب الجلد "الورم الميلانيني"، ويمكن الاستفادة من زيت السمسم بتدليك جميع الجلد به وتركه لمدة ربع ساعة، ومن ثم أخذ حمام ماء ساخن، حيث تُساعد هذه الطريقة في تخليص الجلد من السموم، كما أن الماء الدافئ يُساعد على امتصاص الزيت بشكلٍ أعمق، كما أن تطبيقه على البشرة يمنع شيخوخة الجلد، ويُعالج الصدفية ويُسرّع التئام الجروح ويمنع لدغات الحشرات ويُعالج الثآليل، ويمنح الترطيب العميق للجلد ويُؤخر شيخوخته ويُعالج تشققات الكعوب والأقدام، ويُصلح خلايا الجلد التالفة ويُعالج عيوب البشرة ويعمل كواقي طبيعي من الشمس، ويُعالج جفاف اليدين ويمنع ظهور الندبات على الجلد.

فوائد زيت السمسم عموما:

1) يُساعد في علاج فقر الدم.

2) يقي من الإصابة بمرض الزهايمر.

3) يعالج التهاب المفاصل.

4) يقي من الإصابة بأمراض القلب.

5) يُعالج اعتام عدسة العين.

6) يخفف الكوليسترول الضار في الدم.

7) يُعالج العقم عند الرجال.

8) يخفف من آلام العظام ويعالج هشاشته.

9) يُعالج القرحة وأمراض المعدة ويُعالج سرطان المعدة.

10) يقي من الإصابة بالسكتة الدماغية.

11) يُساعد في انقاص وزن الجسم.

12) يُستخدم في تحسين الأوتار الصوتية.

13) يُستخدم في تحضير الضمادات.

14) ويستخدم في مختلف أنواع الأطعمة، كما يُضاف للمخبوزات.

15) يُقوي جهاز المناعة بشكل عام.

16) يبطِّئ امتصاص السكر، مما يجعله مفيدًا لمرضى السكري.

17) يُعالج الكساح (ليونة عظام الأطفال) لاحتوائه على الكالسيوم.

زيت الحلبة:

يأتي زيت الحلبة من نبات الحلبة، ويعد نبات الحلبة من النباتات القديمة المستخدمة بالطب البديل، ويبلغ أقصى طول نبتة الحلبة 90 سنتيمتر، وتحتوي على بذور وهي الحلبة، وتتميز بوُرودِها البيضاء، وقد استخدمت أوراق وجذور وبذور نبتة الحلبة للعلاج قديمًا، لا سيما بالطب الصيني، ولأن زيت الحلبة يأتي من نبات الحلبة الذي له فوائد عديدة، فمن المهم ذكر فوائده.

فوائد زيت الحلبة:

تستخدم الحلبة بالطعام، كما لها استخدامات دوائية عديدة كعلاج الإمساك، وتستخدم لمرضى السكري، ولألم الدورة الشهرية، وللحلبة فوائد صحية عدديدة، ولها خصائص جمالية أيضًا، وقد استخدمت منذ القدم في الطب البديل، ولأن زيت الحلبة يتكون من الحلبة نفسها، فقد تكون فوائد زيت الحلبة هي نفس فوائد الحلبة، ولكن يحتاج ذلك لعمل دراسات أكثر على زيت الحلبة لإثبات فوائده، وفي ما يلي ذكرٌ لأهم هذه الفوائد:

1) تنظيم سكر الدم: يساعد زيت الحلبة على تنظم مستوى السكر بالدم، لا سيما عند مرضى السكري، وقد يفيد مرضى السكري من النوع الأول والنوع الثاني أيضًا، عن طريق تقليل امتصاص الجلوكوز من الأمعاء، وزيادة الاستجابة لهرمون الإنسولين، ويعتقد بعض الأطباء أن السبب يعود لاحتواء بذور الحلبة على كمية كبيرة من الألياف التي تساعد في تنظيم سكر الدم.

2) زيادة الحليب للمرضعة: من المعروف أن حليب الأم هو المصدر الغذائي الأول للطفل في بداية حياته، وقد تعاني بعض الأمهات من قلة الحليب لديهن، وقد وجدت الدراسات أن استخدام الحلبة يعمل على زيادة كمية الحليب، وقد ينصح الأطباء باستخدام الحلبة أو زيتها لزيادة الحليب لدى الأم المرضعة، وعلى العكس لا ينصح الأطباء باستخدام الحلبة أثناء الحمل، وذلك بسبب فعالية الحلبة على الرحم، فهي قد تحفز حدوث تقلصات بالرحم، والتي قد تؤدي إلى الولادة المبكرة.

3) زيادة هرمون التيسيوستيرون لدى الرجال: يعد هرمون التستوستيرون أحد أهم الهرمونات الجنسية عند الرجال، وقد يوجد بكميات قليلة عند النساء، وهو المسؤول عن التغيرات التي تحدث للأولاد في مرحلة البلوغ كتغير الصوت، وظهور الشعر على الجسم، وقد وجدت الدرسات أن زيت الحلبة يعمل على زيادة نسبة هرمون التستوستيرون عند الرجال، وبالتالي تحسن من الرغبة الجنسية عند الرجال، كما تزيد من عدد الحيوانات المنوية لديهم.

فوائد إضافية:

هناك العديد من الفوائد في زيت الحلبة، والتي تحتاج إلى دراسات أكثر لإثباتها، فقد يستخدم زيت الحلبة كمضاد للالتهابات، أو مسكن للألم، ومن الممكن استخدامه لتقليل الكوليسترول والدهون الثلاثية، ومن الاستخدامات التي تحتاج المزيد من الدراسات لإثبات فاعليته وأنه يساعد في التحكم بالشهية وتقليل الوزن، كما قد يستخدم لعلاج حموضة المعدة، وقد يستخدمه البعض لعلاج ارتفاع ضغط الدم، أو مشاكل الكلى، أو الأكزيما.

فوائد زيت الحلبة للوجه:

يوجد نوعان لزيت الحلبة، أحدهما زيت الحلبة المضغوط والذي يعد مزيج من الأحماض الدهنية كما أنه يعدُّ مفيد للجسم، والنوع الآخر هو زيت الحلبة الأساسي والذي يحتوي على مركبات متطايرة ومضادات أكسدة مما يجعله ذو فوائد متعددة لذلك يستخدم بكثرة وإقبال، أما عن فوائد زيت الحلبة العامَّة فمنها ما يساعد على تحسين صحة الشعر وفقدان الوزن وتخفيف الدمامل وتعزيز تكبير الثدي، كما يساهم في تحسين صحة الكلى ومرض السكري والتخفيف من التوتر والإجهاد، أما عن فوائد زيت الحلبة للوجه فهي على ما يأتي:

1) تخفيف آثار حب الشباب: تعرف الحلبة بقدرتها على التخفيف من آثار حب الشباب وعلاج الالتهابات الناجمة عنها وتبريد الوجه من حب الشباب، ويعود ذلك في كونها ذات خصائص مطهرة ولاحتواءها على مضادات حيوية تقلل من الالتهابات وتحمي البشرة من الجفاف عن طريق المحافظة على رطوبتها ونظافتها، ويمكن استخدامها أو زيتها على الوجه، عن طريق نقع بذور الحلبة بالماء لفترة من الزمن ثم طحنها إلى أن تصبح كالعجينة ثم فركها على الوجه حتى تجف، أو الدهن بزيتها.

2) توهج البشرة ونضارتها: على الرغم من أن البشرة لها القدرة على إنتاج الزيوت طبيعيًا، إلا أن الاستخدام الموضعي للزيوت الأخرى يساهم في بقاء البشرة نقية ورطبة بعيدة عن الجفاف ويزيد من لمعانها، حيث يعمل زيت الحلبة بعد فركه على الوجه

في توهج الخدين ولمعانهما، ويمكن أن تتواجد زيوت طبيعية أخرى بديلة مثل زيت جوز الهند، زيت الزيتون، زيت اللوز بالإضافة إلى زيت الأفوكادو، كما يمكن عمل قناع للبشرة باستخدام زيت الحلبة لزيادة رطوبتها ونظافتها عن طريق خلط كمية متساوية من زيت الحلبة مع زيت فيتامين أ[1] بالإضافة إلى ملعقة من اللبن، ثم وضع الخليط على الجلد أو الوجه.

3) فوائد زيت الحلبة للصدر: يعتقد أنه قد يفيد في تكبير الصدر بسبب كثرة الإدعاءات والتجارب والقصص التي لا يوجد دليل علمي ورائها، ويقترح مستخدمو زيت الحلبة لتكبير الثدي طريقة استخدامه كما يلي:

1) تدفئة الزيت بدرجة حرارة الغرفة أو أدفأ قليلًا.

2) وضع الزيت على الثديين.

3) القيام بتدليك الثديين بحركات دائرية من الخارج إلى داخل الثدي.

4) الاستمرار في عملية التدليك مدة تتراوح بين 10 إلى 15 دقيقة يوميًا لزيادة تدفق الدم إلى منطقة الثدي وزيادة حجمه تدريجيًا. والأهم أنَّ زيت الحلبة مسمِّنة طبيعيَّة.

(1) مصادر زيت الفيتامين - أ - مصادر نباتية: يعد الجزر من أهم مصادر النباتية، لهذا يُنصح بتناولها كوجبة خفيفة بين الوجبات، بالإضافة إلى أنّه موجود في الفلفل وخصوصاً الفلفل الأحمر، والبطاطا الحلوة، والخضار ذات الأوراق الخضراء كالخس والزعتر، وفي ثمار المشمش، وحبات المانجا، والبطيخ، بالإضافة إلى البروكلي. مصادر حيوانية: فيتامين أ موجود في الحليب وكافة مشتقاته مثل اللبنة، والجبن، بالإضافة إلى وجوده في البيض، والكبد ومعظم البقوليات، وزيت كبد الحوت.
ينظر موقع: موضوع.

زيت القرنفل:

يشيع استخدامه زيت في طب الأسنان لخصائصه المهدئة، وقد يضاف لبعض الأدوية كمنكّه خاصة لأدوية السعال وغيرها للتحسين من طعمها وبالتالي تصبح مستساغة أكثر من ذي قبل، ومن ناحية أخرى يُنصح مستخدمو المنتجات الطبيعية باستشارة الطبيب قبل الإقدام على استخدامها إن كانو من ذوي الحسسية، هذا تجنبًا للاستخدام الخاطىء أو غير المناسب، ولمعرفة الجرعة المناسبة لكل فرد ومع مراعاة وجود مشاكل صحية أو انعدامها، وكغيره من المنتجات فهناك الكثير من الفوائد الصحية لزيت القرنفل والتي يمكن الحصول عليها بالاستخدام الصحيح له.

الفوائد الصحية لزيت القرنفل:

تتعدد استخدامات زيت القرنفل حيث أنَّه يستخدم لتنظيف بعض الأدوات والأسطح المعدنية وإزالة ما يعلق بها من غبار وأوساخ، إضافة إلى أنه يستخدم كطارد للحشرات وكمكوّن لبعض المنتجات الأعشاب، ومن ناحية أخرى يقلل زيت القرنفل من روائح الطبخ الكريهة وقد يستعمل كمنكّه لبعض الأطباق، ومن الفوائد الصحية لزيت القرنفل يُذكر ما يأتي:

1) يساعد على المحافظة على البشرة: حيث يستخدم لترطيب البشرة الجافة بواسطة قطعة قماش نظيفة، ويمكن أن يدخل في بعض المستحضرات التي تحضّر لغاية التقليل من الجلد المنتفخ والتجعدات الصغيرة وغيرها.

2) يقلل من بعض الآلام: يستخدمه البعض للتقليل من آلام الأسنان حيث يتم وضع بضع قطرات منه على مكان الألم، وكذلك لمن يعاني من التهاب العظم السنخي ويمكن استخدامه كذلك لتهدئة الألم عند تسنين الرضع بتدليك اللثة ببضع من قطراته، كما ويمكن نقع قطعة قماش في هذا الزيت ووضعه على مكان ظهور الثآليل للتخفيف من آلامها.

3) يقلل من تهيج الجلد: حيث يعمل على التقليل من خطر ظهور التقرحات الجلدية في بعض الأماكن.

4) يحسن الدورة الدموية: حيث يمكنه التخفيف من آلام العضلات ويساعد على تدفق الدم فيها، كما يخفف من الصداع الناتج عن التوتر وهذا بوضع قطعة قماش مبللة به على الجبين.

5) يزيد من الرغبة الجنسية: يمكن للقرنفل أن يعطي دافع جنسي أفضل بإضافته لبعض المشروبات اليومية كالقهوة.

6) يقلل من آلام المعدة: حيث أنه يساعد على ذلك بوضع بضع قطرات منه على المشروب اليومي.

فوائد زيت القرنفل لإزالة الشعر:

تشمل الفوائد الصحية لزيت القرنفل في علاج مجموعة كبيرة من المشكلات الجلدية، وآلام الأسنان، والصداع، والإجهاد، وتنقية شوائب الدم، ويمكن أن تعزى تلك الفوائد العديدة إلى خصائص زيت القرنفل المخدّرة، والمضادة للميكروبات، والمضادة للفطريات، وبأنه من المطهرات ومضادات الفيروسات المختلفة،

وقد يعدّ زيت القرنفل مثيرًا للشهوة الجنسية. وإنّ الاستخدام الأكثر شيوعًا لزيت القرنفل هو في العناية بالأسنان للتخدير وتسكين الألم، وذلك لتأثيره القوي والمخدّر للألم، ولأن زيت القرنفل يمتلك خصائص التخدير القوية والفعّالة فبذلك يمكن استخدامه كمخدّر لمناطق الجسم المختلفة والتي يراد إزالة الشعر منها وذلك للتخفيف من الشعور بالألم الناتج عن إزالة الشعر بشتى الطرق المختلفة، وتعدّ تلك من فوائد زيت القرنفل لإزالة الشعر.

فوائد زيت القرنفل للتنحيف:

إنَّ العلماء قد درسوا تأثير القرنفل المحتمل على السمنة، فقد أجريت دراسة على الفئران، فوجد الباحثون أن مستخلص القرنفل يقلل من حدوث السمنة الناتجة من اتباع نظام غذائي غني بالدهون، وكان لدى الفئران التي تلقت خلاصة القرنفل وزنًا أقل في الجسم، ودهون أقل في البطن، ودهون في الكبد أقل من تلك الموجودة في المجموعة الثانية من الفئران، وهذا من فوائد زيت القرنفل للتنحيف.

زيت القرنفل مضادة للسرطان:

بحثت دراسة مخبرية عن تأثير زيت القرنفل على خلايا سرطان الثدي للبشر، وذلك لمّا تم اختبار الخلايا في طبق مخبري أو أنبوب مخبري، وقد وجد الباحثون أن زيت القرنفل بكمية معينة كان سامًا لخلايا السرطان، وفي أبحاث أخرى في دراسة مختبرية قد وجد الباحثون أن زيت القرنفل عمل على وقف نمو العديد من

خطوط الخلايا السرطانية، بما في ذلك سرطان عنق الرحم وسرطان الثدي وسرطان القولون، حيث أنَّ مستخلص القرنفل قد زاد من موت الخلايا وانقسام الخلايا في خط خلايا سرطان القولون.

والأهم أن زيت القرنفل معالج للأمراض الصدرية سواء كان المرض ربوا أو حساسيَّة أو غير ذلك، وذلك يكون باستنشاق زيت عود القرنفل أو شربه أو دهان الموضع به أو جميعها معا.

زيت المليسة "الترنجية":

يعتبر زيت المليسة أو الترنجية من الزيوت المفيدة لمشاكل الحياة اليومية، ويعرف برحيق الحياة، يحتوي على مركَّبات كميائية هامَّة مثل الأجنيول ومواد دهنية وأحماض ومواد دباغية، كما يحتوي على مركَّبات أخرى مثل: التربين، والفلافودينات، وهي مكوِّنات جعلت من زيت المليسة مادَّة متعدِّدة الاستخدامات وعلاجا لعديد من الأمراض الجسدية والنَّفسية والجلدية، كما يستخدم في التجميل كمشاكل الشعر والبشرة.

فوائد زيت المليسة (الترنجية) العامة:

1) يعالج اضطراب المعدة وعسر الهضم، كما يساهم في إزالة المغص (آلام البطن) خاصَّة للرضع، حيث يمكن تدليك الرَّضيع بزيت المليسة مرَّتين في اليوم لتخفيف آلام الغازات عنده.

2) يساعد على علاج الأمراض العصبية والنفسية: العصبية مثل: التشنج الحاد والدوار، والنفسية مثل الهستيريا والإكتئاب والأرق، حيث ينشط الجهاز العصبي ويحافظ على صحَّته ويعمل على تحسين المزاج ويسهل عملية النوم بطريقة طبيعية.

3) كما أنَّه مضاد لنزلات البرد والأنفلونزا، كما يمنح الدفئ للصدر إذا ما دُهنَ به، ويحمي الجهاز التنفسي من الاتهابات الحادة.

4) وهو مضاد للجراثيم خاصة المكورات العنقودية التي تسبب الأكزيما والتهاب جريبات الأشعار، حيث يعمل على منع نمو الجراثيم والحد من تكاثرها.

5) مضاد للقروح الجلدية التي تصيب الوجه والفم، مثل: فيروس هربس بصنفيه: العادي الذي يصيب الجلد (الهربس الشفوي) وهو الأكثر شيوعا لدى الأطفال، وفيروس هربس الذي يصيب الجهاز التناسلي وينتقل من خلال الجماع.
6) مفيد جدا لعلاج الصداع الحاد، والصداع النصفي، من خلال تدليك الجبهة به، أو استخدامه مع كمَّادات لتخفيف درجة الحرارة النَّاتجة من الصداع والحمة.
7) يمكن استعمال زيت الترنجية أيضا في شكل كمَّادات لتخفيف الهيجان الحاد للجلد بسبب حب الشباب، والقضاء على البكتيريا المسببة له، كما يساهم في القضاء على الدهون الموجودة في الجلد.
8) محفِّز قوي للتعرق ممَّا يساعد الجسم للتخلص من السموم والبكتيريا المتراكمة في مسام الجسم، كما يعمل على فتحتها لتتنفَّس بشكل طبيعي.
9) وهو منشط فعال لجهاز المناعة ويمنح الجسم طاقة ونشاطا طبيعيين، خاصة للذين يعانون من الإرهاق الجسدي المتواصل، كما يساعد في التحكُّم في فيروس ضعف المناعة المكتسبة ويمنع تكاثره.
10) يحتوي زيت المليسة على مواد كميائية تُهدئ آلام الأسنان وآلام الرقبة.
11) يمكن استعمال زيت المليسة كمنكِّه طبيعي لبعض أنواع العصائر والمثلَّجات والحلويات.
والأهم أنَّ زيت المليسة هو مهدِّئ طبيعي للأعصاب.

زيت الحبق أو الريحان:

يمتاز زيت الريحان بالعديد من الفوائد الصحية والعلاجية، ووفقا لمجلَّة رجيم الأولى عربيا في عالم الصحه والجمال، نتعرف على أهم الفوائد الصحية والعلاجية لزيت الحبق.

فوائد زيت الحبق أو الريحان العامة:

1) عند الشعور بالإرهاق أو القلق أو عند الشعور بالتعب بعد القيام بجهد في العمل فإن زيت الريحان يمكن أن يوفر الشعور بالراحه والانتعاش فهو يساعد على الاسترخاء وتوازن الجسم.

2) يستعمل لتدليك الجسم أو إضافة نقاط منه إلى ماء الحمام ويمكن أيضا وضع نقاط منه في موقد زيتي لتعطير الجو وهذا يساعد على الإنتعاش السريع.

3) يساعد أيضا على علاج عسر الهضم أو انتفاخ البطن خاصة إذا كان هذا نتيجة التوتُّر والقلق، وهذَا عن طريق مزجه مع أحد الزيوت الأساسية ثمَّ تدليك منطقة الألم تدليكا خفيفا.

4) يساعد على التخلص من البكتيريا، كما يمكن استعماله خالصا لمعالجة لسعات النحل أو الحشرات الصغيرة.

5) كما يساعد على إزالة احتقان الأنف في حالة الإصابة بنزلات البرد.

6) يستخدم لعلاج بعض من مشاكل البشرة مثل حب الشباب، ويمكن هذا عن طريق وضع بعض القطرات القليلة فقط على قطعة من القطن ودهن الحب الموجود على البشرة.

7) يعتبر فاتحاً للشهية ومنشطاً لإفراز المعدة.

8) ينصح بتناوله للمرأة بعد الولادة للمساعدة على عودة الرحم إلى طبيعته.

9) يساعد في التئام الجروح عن طريق استخدامه ككمادات.

10) يفيد جداً في حالات الربو والتهاب القصبة الهوائية، وذلك عن طريق مزج عشر نقاط من زيت الريحان مع عشرة مل من زيت اللوز أو زيت عباد الشمس.

11) يدخل في صناعة العديد من أنواع العطور.

12) يستعمل في حالات التشنج، فإنّه يساعد في التخلص من التشنج سريعاً.

13) يستخدم كمدر للبول، كما أنّه يعمل على تنشيط الدورة الدموية، وبالتالي زيادة عملية التمثيل الضوئي[1].

---

(1) التركيب الضوئي (أو التمثيل الضوئي أو التخليق الضوئي) عملية كيميائية معقدة تحدث في خلايا النباتات الخضراء، والبكتيريا الزرقاء وفي صانعات اليخضور (الصانعات الخضراء) أو الكلوروبلاست في كل من الطحالب والنباتات العليا؛ حيث يتم فيها تحويل الطاقة الضوئية الشمسية من طاقة كهرومغناطيسية على شكل فوتونات أشعة الشمس إلى طاقة كيميائية تخزن في روابط سكر الجلوكوز.

للمزيد ينظر ويكيبيديا مادة التركيب الضوئي.

الفوائد الصحية لزيت الحبق:

1) يستخدم زيت الحبق كمستحضر تجميل يتم وضعه على الجلد للتدليك فيعطي للجلد مظهره اللامع الأنيق، وللشعر فيعطيه اللمعان والمظهر الجديد، ولهذا السبب فهو يدخل في صناعة المكملات الغذائية للعناية بالبشرة وتحسين نضارتها، ويدخل في صناعة الأدوية التي تعالج حب الشباب والتهابات الجلد، ويعالج هو نفسة التهابات الجلد بالتدليك فقط، وحب الشباب بتدليك البشرة بالزيت أو المكان المصاب يوميًا لمدة ثلاث أسابيع وليس له أي أثار جانبية.

2) يستخدم زيت الحبق لتنشيط الجهاز الهضمي فهو طارد للريح ويستخدم في علاج عسر الهضم والإمساك ومغص البطن وانتفاخات البطن، ويعمل على تخفيف آلام المعدة والجهاز الهضمي عمومًا، عن طريق تدليك المنطقة بالزيت من ثم وضع إربة ساخنة على البطن لمزيد من الفاعلية.

3) يستخدم هذا الزيت على مدار واسع لعلاج نزلات البرد والإنفلونزا والحمى المرتبطة بها وعلاج أمراض السعال الديكي، وبالنسبة لحالات نزلات البرد، يتم غلي الماء ووضع بعض القطرات من الزيت عليه ثم الاستنشاق، كما أنَّه يحسن من نضارة البشرة بعمل حمام بخار به.

4) يعالج الجهاز التنفسي فهو يستخدم في حالات الربو والتهاب الشعب الهوائية والتهابات الجيوب الأنفية.

5) يستخدم زيت الحبق لعلاج مجموعة من الأمراض، منها الجروح والاتهابات الجلدية، والتهابات المثانة، حيث أن الزيت له القدرة على قتل البكتيريا المضادة للجسم بسبب خواصه وتركيبته الفريدة.

6) يستخدم هذا الزيت لعلاج اضطرابات الإجهاد عند استنشاقه، وكذلك يعالج التوتر العصبي والإرهاق العقلي والصداع النصفي والاكتئاب، وللفائدة: فقد بدأ مؤخرا وعلى نطاق واسع استخدام الزيوت العطرية عن طريق الاستنشاق.

7) يحسن زيت الحبق من الدورة الدموية حيث يساعد على تحسين وظائف الإيض المختلفة بالجسم.

8) يستخدم زيت الحبق للتخفيف من الألام الناتجة من علاج التهابات المفاصل والكدمات والندوب والإصابات الرياضية والالتواء.

9) من الممكن أن يخفف بسرعة من العين المحتقنة بالدم(1).

10) يعالج زيت الحبق الحكة و لدغات النحل و لسعات النحل والحشرات والثعابين بعد أخذ المصل المضاد بإمكان وضع الزيت مكان اللدغ يوميًا.

---

(1) تورّم وتهيج في الملتحمة، وهي طبقة رقيقة من الأنسجة تغطي مقلة العين والأسطح الداخلية للجفن، وهو يؤدي إلى انتفاخ الأوعية الدموية في العين، ما يجعلها تبدو محتقنة بالدم مع إحساس بوجود رمال بها.

ينظر موقع: ويكيبيديا – مبحث: التهاب الملتحمة.

زيت الحبق - الريحان للشعر:

وصفة لمعالجة تساقط الشعر:

يُمزج أوراق الريحان المطحونة مع زيت الزيتون أو زيت الريحان وزيت الزيتون، وتُفرك فروة رأسك بهذا الخليط، هذه الطريقة تنشّط الدورة الدموية لفروة الرّأس وتساعد على نموّ الشعر ومنع تساقطه.

وصفة للتخلّص من القشرة:

يعمل الريحان على تنظيف فروة الرّأس وقتل الفطريات المسبّبة للقشرة، فيُطحن كمية من أوراق الريحان وتُخلط مع عصير الليمون ونقيع النعناع ويُدلك فروة الرأس بالخليط لنصف ساعة قبل غسله بالماء، هذه الوصفة ستقضي على القشرة وتنظّف فروة الرأس مانحةً إيَّاهُ انتعاشاً فريداً.

خلطة لإطالة الشعر:

يُنقع ثلاث ملاعق من الترمس المطحون مع الماء الساخن لساعات ومن ثم يُضافُ عليها ملعقتين من زيت الريحان، ثمَّ يُدهن الشعر من البصيلة إلى الأطراف بالخليط، ويبقى لثماني ساعات قبل غسله.

وصفة لمعالجة شيب الشعر:

تُغلَّى أوراق الريحان مع الماء مع ملعقة صغيرة من الروزماري (إكليل الجبل) لمدّة عشر دقائق، ثمَّ يوضع المحلول على الشعر ليجفّ من دون غسله من بعدها، ومع اتّباع الوصفة بانتظام سيتوحّد لون الشعر ويعود إلى لونه الطبيعي.

زيت الثوم:

زيت الثوم واحد من الزيوت الصحية، التي يتم استخدامها في العديد من الأغراض، حيث أن لها العديد من الفوائد الهامة، وبالطبع لا يوجد منزل يخلو من الثوم، فهو واحد من أهم المكونات التي لا يمكن الاستغناء عنها في أي منزل، حيث أنه يمنح الطعام مذاقا مميزا للغاية، بالإضافة إلى فوائده الصحية التي لا يمكن حصرها، وبعد إجراء العديد من الأبحاث الطبية والدراسات الحديثة، تبين مجموعة من الفوائد المذهلة لزيت الثوم.

فوائد زيت الثّوم العامة:

يعتبر زيت الثوم من الزّيوت الغنية بالكثير من الفيتامينات والمعادن الضرورية للجسم، مثل فيتامين ب، وفيتامين ج، وفيتامين ي، والمنغنيز، والفسفور، والنحاس، والكالسيوم، ودرجة كبيرة من الكبريت والكولاجين وغيرها، وبسبب توافر هذه العناصر كان لزيت الثّوم فوائد عديدة عرفها الإنسان منذ القدم، حيث يعود استخدامه لآلاف السنين، واستعمله البابليون في تحضير الأطعمة المختلفة، كما يتميّز زيت الثوم بخصائص علاجية متنوعة، فهو مُضاد للبكتيريا والفطريات، وله خصائص معقمة أيضاً، كما يُستخدم زيت الثوم في علاج الالتهابات بأنواعها المختلفة؛ كالتهاب الأذن، والتهاب الجيوب، والتهاب الأمعاء، والتهاب القصبات، كما يعمل طارداً للديدان، ويساعد على التخلّص من أعراض الرشح والإنفلونزا، واحتقان الأنف والسُّعال، ويحمي من الإصابة بأمراض القلب وتصلّب الشرايين، ويساعد على السيطرة على ارتفاع ضغط الدم المرتفع.

دراسات تؤكد فوائد زيت الثوم للشعر:

في عام 2007 نشرت دراسة علمية في المجلة الهندية للأمراض الجلدية والتناسلية، وقد أجراها باحثون مُتخصّصون بالأمراض الجلدية من جامعة إيران للعلوم الطبيّة، وبيّنت أن التطبيق الموضعيّ لزيت الثوم على المناطق المصابة بتساقط الشعر أو الصلع أدى إلى تجدّد الشعر ونموِّه من جديد في المناطق الفارغة من فروة الرأس، كما لوحظ انخفاض في حجم البقع الصلعاء وزيادة كثافة الشعر، وفسّر الباحثون هذه النتائج لاحتواء زيت الثوم على نسبة عالية من الكبريت، ومعدن السيلينيوم، والعديد من الفيتامينات الأخرى التي تساعد على تقوية الشعر، وتغذيته، وتحفيز نموّه.

زيت الثوم والحد من تساقط الشعر:

كما سبق وذكرنا أن الثوم غني بمجموعة من الفيتامينات الرائعة، منها فيتامين ب1، وفيتامين ب6، كما أنه يحتوي أيضاً على فيتامين سي، وتعمل هذه الفيتامينات على تقوية جذور الشعر، مما يساعد على نمو الشعر بشكل أفضل وأسرع، وننصح بتدفئة القليل من زيت الثوم، ثم القيام بتدليك فروة الرأس بواسطته مرتين في الأسبوع، حيث يعمل هذا الأمر على تنشيط الدورة الدموية في فروة الشعر، الأمر الذي يساعد على نموه، ومنع تساقطه، مع الاستمرار في استخدامه بهذه الطريقة.

وصفة زيت الثوم للشعر الخفيف:

1) يسخّن الزّيت ليصبح فاتراً، ثمّ يوضع على الشعر، مع تخليله بالأصابع للوصول لفروة الرأس، كي تتشرّبه الجذور.

2) يغطّى الشعر بقطعةٍ دافئة من القماش لنصف ساعة تقريباً، ثمّ يغطّى بعدها (أي الرأس) إلى حوالي تسع ساعات.

3) يغسل الشعر بعد ذلك جيّداً بالماء الدافئ، وتُطبّق هذه الوصفة باستمرار.

خلطة زيت الثوم وعصير أو زيت الليمون:

يُضاف ملعقتين من زيت الثوم لربع كوب من زيت الزيتون والقليل من عصير الليمون أو زيت الليمون، ويُخلط بشكلٍ جيّد، ثمّ يوضع على فروة الرأس مع التدليك، ويترك لمدّة ساعة، وبعدها يُغسل جيداً بالماء والشامبو.

كما يُمكن خلط ماء الورد مع زيت الثوم، ويُرجُّ جيِّدا، ثمّ تُدهن به فروة الرأس بشكلٍ جيّد، وبعد ساعتين يغسل.

زيت الثوم علاج مذهل لحب الشباب:

تحتوي ثمار الثوم على مجموعة من العناصر الرائعة، منها معدن السيلنيوم، ومركب الأليسين بالإضافة إلى عنصري الحديد، والزنك، وكما نعلم جميعاً أهمية كل هذه العناصر، في منح البشرة الحيوية والنضارة، وخاصة عنصر الزنك، الذي يسيطر على إنتاج الزهم (الدهن)، المسئول الأول عن ظهور حب الشباب، كما أن الثوم يحتوي على مضادات الالتهابات، التي تحول دون حدوث أي التهابات في الجلد، فيُنصح بدهن وجه المصاب بزيت الثوم مع الفرك وتركه 15 دقيقة ثمَّ غسله جيِّدا.

فوائد زيت الثوم للبشرة:

عدا عن أهمية زيت الثوم العلاجية للجسم، إلّا أنه أيضاً يستخدم لأغراض تجميلية، وذلك لأنه يحتوي على العديد من المركبات والمكونات التي تعمل على الحفاظ على صحة البشرة، حيث يقوم على:

1) معالجة الالتهابات الناتجة عن البكتيريا أو الفطريات التي قد تصيب الجلد والبشرة، حيث تعمل مادة الكبريت كمطهر ومنقي للبشرة، كما أنها طاردة للأجسام الغريبة.

2) معالجة حب الشباب وإزالة البقع التي تظهر على البشرة، كما أنه يكسبها النضارة والحيوية.

3) يحتوي زيت الثوم على مادة الأليسين وهي مادة مضادة للأكسدة، التي تعمل على تأخير ظهور علامات التقدم بالسن، والتجاعيد.

4) ترطيب البشرة وتنعيمها بسبب مادة الأليسين والمواد المضادة للأكسدة.

5) تقوم مادة الكبريت بتنشيط الدورة الدموية للبشرة، وبالتالي تعطي البشرة مظهراً نضراً.

6) علاج الرؤوس السوداء.

فوائد زيت الثوم للوجه:

على الرغم من الرائحة المزعجة للثوم وزيته، إلّا أنّ فاعليته في التخلّص من العديد من الأمراض تحفز المرء على احتمال رائحته، كما أنّه يمكن تناوله عن طريق الفم، او استخدامه مرهماً، وفيما يلي فوائد زيت الثوم للوجه:

1) علاج الالتهابات الفطرية، مثل: الحكة، والسعفة (الاضطرابات الجلدية).

2) التخلص من حب الشباب؛ لأنّه مضاد للبكتيريا والفيروسات، عن طريق مزجه مع حفنة من الطين.

3) إعطاء البشرة النضارة والحيوية؛ لاحتوائه على العديد من الفيتامينات الهامة للبشرة.

4) تأخير ظهور التجاعيد وعلامات تقدم السن؛ لاحتوائه على الأليسين المضادة للأكسدة، ومادة الكيراتين.

5) التخلص من الرؤوس السوداء، والتي تتجمع عادةً حول الأنف.

6) تنشيط الدورة الدموية، ممّا يزيد انتعاش البشرة بفضل مادة الكبريت الموجودة فيه.

7) يقلل احتمالية الإصابة بسرطان الجلد ومرض الصدفية.

ماسكات زيت الثوم للوجه:

هذه بعض الماسكات التي يمكن تحضيرها باستخدام زيت الثوم:

1) هرس فص أو اثنين من الثوم، ثمّ إضافة ملعقة من الطين الأبيض إن وجد، وأخرى من عسل النحل، وقطرات من الماء، مع الحرص على ضرورة غسل الوجه وتنظيفه قبل وضع الماسك، ثمّ دهن الوجه بالخليط وتركه مدّةً لا تقلّ عن نصف ساعة، مع إمكانية تكرار الوصفة ثلاث مرات كحد أقصى خلال الأسبوع.

2) هرس فص ثوم مع إضافة القليل من عصير الليمون للحصول على عجينة متماسكة، ثمّ يتمّ دهن المزيج كمرهم على الوجه مدّةً لا تقلّ عن ربع ساعة.

ملاحظة: الماسكين أعلاه لا يمكن تطبيقهما على البشرة الحساسة، ولا يمكن استخدامها على أي نوعٍ من أنواع البشرة إلّا في الفترة المسائية، وذلك لمنع حدوث أي آثارٍعكسية بفعل تفاعل الزيت الموجود في الثوم مع أشعة الشمس، مع الحرص على استخدام واقٍ شمسي في اليوم التالي لاستخدام الوصفة.

زيت الثوم لتقوية المناعة في الجسم:

قديماً كان الثوم يستخدم في علاج نزلات البرد، ونوبات الكحة الشديدة، وذلك لأنه غني بمجموعة من الفيتامينات التي من شأنها رفع مقاومة الجسم ضد الأمراض العضوية، كما أن الثوم يحتوي على نسبة عالية من فيتامين ج وفيتامين ب1 وفيتامين ب6 والحديد والفوسفور، الأمر الذي يعمل على رفع معدلات المناعة في جسم الإنسان بشكل كبير.

زيت الثوم والتخلص من البعوض:

مع اقتراب قدوم فصل الصيف، ينتشر البعوض بشكل كبير في الكثير من المنازل، مما يؤدي إلى العديد من المشكلات، ولا يستطيع الكثير من الأشخاص في هذه الحالة اللجوء إلى المبيدات الحشرية المنتشرة في الأسواق، خوفاً من الحساسية الصدرية، وحساسية الجيوب الأنفية، لذلك يمكنك استخدام زيت الثوم، للتخلص من ازعاج البعوض، وذلك من خلال وضع كمية من زيت الثوم، في زجاجة بخاخ، والقيام برش الزيت عند النوافذ، حيث تعمل رائحة الثوم على إبعاد البعوض على الفور، هذا لأنَّه يهرب من رائحة الثوم على الفور.

فوائد زيت الثوم للجنس:

يمتلك نبات الثوم الكثير من الفوائد الصحية لاسيما للرجال، باعتباره طريقةً آمنةً ليتم تناوله بجرعات علاجية محددة وغير مكلفة مطلقًا، حيث اشتهر استخدام الثوم منذ آلاف السنين فيما يتعلق بتحسن وتنشيط الحالة الجنسية لكلا الشريكين، من خلال قيامه بتحسين الدورة الدموية وبالتالي تدفق الدم بشكل جيد لعملية الانتصاب الفعالة في العلاقة الحميمية، وكل هذه الفوائد ناتجة من مادة الأليسين المتواجدة في الثوم، ومع ذلك فقد يسبب تناول كميات كبيرة من هذه العشبة إلى إحداث رائحة كريهه تقلل من مزاج الشخص تجاه الجنس، لذلك فإن مركب الأليسين المتواجد في زيت الثوم يخضع لأبحاث عديدة لإثبات مدى فعاليته الإيجابيه تجاه رغبة الفرد وآدائه فيما يتعلق بالجنس، حيث وجد

الباحثون الفوائد العلاجية لزيت الثوم كا ورد في مجلة الطب الحيوي عام 2012، بأن زيت الثوم يقلل من مشكلة ضغط الدم الانقباضي والانبساطي في مرض ارتفاع ضغط الدم المزمن، كما إنه يقوم بخفض الكوليسترول الضار، لاحتوائه على نسبة كبيرة من مضادات الأكسدة التي لها دور كبير في المساعدة على تقليل الإجهاد التأكسدي الذي يعد العامل الرئيس للأمراض المرتبطة بالالتهابات والسكري والشيخوخة المبكرة، وبالتالي فإن زيت الثوم يحسن من الحالة الجسدية للشخص مما يمنحه نشاطًا وطاقةً عاليةً لممارسة العلاقة الحميمية والجنس، ويكون هذا عن طريق دهن الذكر بالقليل من الزيت مع التدليك، ثم غسله مباشرة، وشرب شيء منه كل يوم.

زيت البصل:

إنَّ البصل من الأغذية المفيدة جداً لكامل الجسم، فهو تحتوي على كميات كبيرة من الألياف المهمة للجسم، كما أنه يحتوي على نسب جيدة من حمض الفوليك ومضادات الأكسدة وفيتامين "س" ومركبات الفلافونويد، وتعد مركبات الفلافونات من المركبات ذات القيمة الغذائية العالية، فهي تحمي من السرطانات والتهابات المثانة، كما أن تناول البصل مفيد لكامل الجسم، فهو من أهم مضادات الأكسدة التي تمنح الجسم العديد من الفوائد المميّزة، كما أن البصل يحتوي على معدن الكبريت، ونسبة قليلة من معدن الصوديوم وهو مادة غذائية قليلة السعرات الحرارية، كما أنَّ تلك الخصائص والفوائد التي في البصل تساعد على منح الشعر المظهر الصحيّ، وتحميه من التلف والتساقط، كما أنّ زيت البصل يحمي من الصلع من خلال تحفيز نمو الشعر.

فوائد زيت البصل للشعر:

من أشهر مشاكل الشعر التي يعاني منها العديد من الأشخاص تساقط الشعر وتلفه وتقصفه، مما يساهم في تقليل الثقة بالنفس، لذلك ينصح بالمداومة على استخدام زيت البصل الذي يحتوى على خصائص مميزة تعزز من بناء الكولاجين في الشعر، وبالتالي تحفيز نمو الشعر وحمايته من التساقط والتلف، ويتوفر زيت البصل في العديد من محلات العطارة وغيرها ولكن للحرص على الحصول على زيت بصل بمواصفات عالية ومثالية فمن الأفضل تحضير زيت البصل منزلياً، وبالطريقة التي بينّاها في أول الكتاب.

طريقة استعمال زيت البصل:

يُدلّك الشعر جيداً بالكمية المناسبة من هذا الزيت، ويترك على الشعر لنصف ساعة تقريباً، وللحصول على نتيجة أفضل يمكن وضع القبعة البلاستيكية على الشعر، وبعد ذلك يغسل الشعر بالشامبو ويجفف، وللحصول على أفضل نتيجة يتم وضع الزيت على الشعر لثلاث مرات أسبوعياً.

فوائد زيت البصل العامة:

1) علاج الصداع: يعد زيت البصل علاجا فعال للصداع وأمراض الشقيقة، حيث يستخدم ثلاث قطرات من زيت البصل مضاف إليه نصف ملعقة صغيرة من زيت الآس[1] ثمَّ يتمُّ دهن الجبهة وجانبي الرأس من هذا الخليط حين الشعور بالألم.

2) تنظيم السكر: يعمل زيت البصل على تنظيم مستوي السكر في الدم وذلك لاحتوائه على مادة الجلوكنين التي لها نفس خواص الأنسولين، لذلك يوصى مرضى السكري باستخدام قطرتين من زيت البصل على كوب ماء دافئ أو على كوب من مشروب النعناع قبل الإفطار بساعة أو بعد تناول وجبة العشاء بساعتين.

(1) الآس هي عبارة عن شجيرة صغيرة، وتنمو في الأماكن الرطبة والمظلّلة، وهي دائمة الخضرة، ولنباتها فروع كثيرة، وأوراقها جلديّة نوعاً ما، ورائحتها عطرة فوّاحة، وتنمو على أغضانها زهوراً بيضاء ووردية اللون، وثمارها لبيّة سوداء، تجفّف وتطحن لتكون نوعاً من أنواع التوابل، وقد تؤكل نية، وتتكاثر هذه الشجيرة بالعقل والبذور، ولها أسماء كثيرة كالمرسين، والحمبلاس. تحتوي ثمار الآس على العديد الزيوت الطيّارة، كالسينيول، والغابانين، والمايرتول، ومواد عفصيّة أخرى.

3) علاج العقم: يتم استخدام زيت البصل في علاج بعض حالات العقم وزيادة كفاءة الأجهزة التناسلية، لذا يوصى باستخدام كميات متساوية من زيت البصل وزيت الفجل والعسل الأبيض وتناولها على الريق وقبل النوم يوميا.

4) مقوي عام للجسم: يعمل زيت البصل على تنشيط الجسم وتقوية المناعة وتنقية الدم كما يعمل على تنظيم حركة الأمعاء وتسهيل عملية الهضم وفتح الشهية وطرد الغازات من الجسم، كما يعمل على طرد الديدان من الأمعاء، لذا يوصى باضافة نقطتين من زيت البصل بجانب ملعقة صغيرة من زيت الزيتون على طبق السلطة.

5) علاج السعال الديكي: يساعد زيت البصل في علاج مرض السعال الديكي، كما يساعد في الشفاء من حشرجة الصوت، لذا يوصى بوضع نصف ملعقة صغيرة من زيت البصل في وعاء به ماء مغلي واستنشاق البخار الخارج من الوعاء، كما يمكن إضافة قليل من زيت البصل إلى ماء دافئ وعمل كمادات على الصدر يوميا.

6) علاج الجلد: يعمل زيت البصل على علاج الدمامل وتقرحات الجلد وذلك لاحتوائه على مضاد للبكتريا والفطريات، كما يعمل على علاج لدغات الحشرات والبعوض وإزالة الكلف والنمش وعلاج الاكزيما، لذا يوصى باستخدام ملعقة صغيرة من زيت البصل مخلوطة بملعتين كبيرتين من زيت الزيتون ويدهن مكان الإصابة يوميا، أو إضافة قطرات من الزيت إلى الماء الدافئ وعمل كمادات على موضع الإصابة.

زيت جوز الهند:

يُعتبر زيت جوز الهند من الزيوت المهدرجة ذات الجزيئات الصغيرة، حيث يتحول إلى مادّةٍ صلبةٍ حسب درجات حرارة الغرفة، ويصبح سائلًا عند 78 درجة مئويّة، ويمكن احتراق زيت جوز الهند عند 350 درجة مئويّة، مما يجعله خيارًا ممتازًا للأطباق المقلية والصلصات والمخبوزات، كما يتم امتصاصه بسهولةٍ في الجلد بسبب جزيئاته الصغيرة، مما يجعله مرطِّبًا ممتازًا للبشرة وفروة الرأس وغيرها.

فوائد زيت جوز الهند:

يعد زيت جوز الهند أحد أنواع الدهون التي يتم وصفها نسبةً لخصائصها المعززة للصحة مثل: خفض مستويات الكوليسترول وتحسين وظائف المخ لدى مرضى الزهايمر وغيرها، ويمكن تلخيص بعض فوائد زيت جوز الهند بما يلي:

1) علاج حب الشباب: يتكوّن زيت جوز الهند من الأحماض الدهنية متوسطة السلسلة، وهذه السلسلة لها تأثيرات قويّة مضادّة للميكروبات، مما يدل على قدرتها في قتل الكائنات الحية الدقيقة المسبّبة للأمراض، ويعد حمض اللوريك وبنسبةٍ تقارب 50 ٪ هو الأكثر بين هذه الأحماض الدهنية الموجودة في زيت جوز الهند، ومن هنا يمكن تحديد فائدة زيت جوز الهند، حيث يعمل حمض اللوريك على قتل البكتيريا الضّارة والفطريات والفيروسات داخل الجسم، كما تبين أنّ حمض اللوريك يساعد في التخلّص من حب الشباب، كما يحتوي زيت جوز الهند أيضًا على

الكابريك والكابرويك، وعلى الرغم من أنّها ليست بنفس قوة حمض اللوريك، فإنّ بعضها فعّالٌ أيضًا ضدّ البكتيريا التي تسبب حب الشباب، ويمكن تحصيل فوائد زيت جوز الهند على البشرة عند وضع كمية منه بشكلٍ مباشر على حب الشباب.

2) رفع نسبة الكوليسترول النافع: يحتوي زيت جوز الهند على الدهون المشبعة والتي تزيد من نسبة الكوليسترول الجيد في الجسم، كما قد تساعد أيضًا في تحويل الكولسترول الضار إلى شكلٍ أقلّ ضررًا، ويعتقد الخبراء أنّ زيت جوز الهند يمكن أن يكون مفيدًا لصحة القلب، وذلك مقارنةً بالعديد من الدّهون الأخرى، وأظهرت دراسة شملت 116 مريضًا أنّ البرنامج الغذائي الذي يحتوي زيت جوز الهند قد رفع مستويات الكوليسترول النافع.

3) التخلص من القروح الباردة: يمكن أن يساعد وضع كميّة صغيرة من زيت جوز الهند على القروح الباردة في تسريع وقت الشفاء وتخفيف الألم وتقليل خطر التندب أو تغير اللون الحاصل بسببها، حيث يحتوي زيت جوز الهند على ثلاثة أحماض دهنية، حامض الكبريتيك والكابوريك واللوريك، والتي تمتلك خصائص مطهّرة ومضادّة للميكروبات، مما يساعد على الحماية من الالتهابات الميكروبية، والقروح الناتجة عنها.

4) تقليل مستوى التوتر: من فوائد زيت جوز الهند وخاصّة الزيت البكر منه، أنّ له خصائص مضادّة للأكسدة تعمل على تقليل من التوتر والقلق، حيث أُجريت دراسةٌ علميّة، وأكّدت أنه بدأ يقلل من التوتر الناتج عن ممارسة الرياضة، كما يعتقد الباحثون أنّ زيت جوز الهند البكر قد يكون مفيدًا في علاج بعض أنواع الاكتئاب.

فوائد زيت جوز الهند للذاكرة:

ليست هناك دراسات تشير إلى قدرة زيت جوز الهند على تعزيز الذاكرة أو تقويتها، ولكن يُعتقد أنّه من الممكن أن يعزز وظائف الدماغ لدى الأشخاص المصابين بمرض الزهايمر الذي يُعدّ المسبّب الرئيسيّ لمرض الخرف عند كبار السنّ في جميع أنحاء العالم، ولكنّ هذه الفائدة غير مؤكدة بعد، ولكن بحكم العرف والتجربة لابأس بالاستئناس بهذا القول وتجربة ذلك.

فوائد زيت جوز الهند للأسنان:

شاع بين العديد من الأشخاص في العالم استخدام زيت جوز الهند للمضمضة به في عمليّةٍ تُسمّى بالإنجليزية: **Oil pulling**

وفي الحقيقة فإنّ هذه الممارسة غير معتمدةٍ على الأدلة والدراسات العلميّة، إلّا أنّ بعض الدراسات الحديثة والأوليّة قد أشارت إلى أنّها من الممكن أن توفر بعض الفوائد غير المؤكدة، ففي دراسةٍ صغيرةٍ نُشرت في **The journal of contemporary dental practice**

عام 2016 ضمّت 60 شخصاً لوحظ أنّ المضمضة بزيت جوز الهند قد تقلل نموّ بعض أنواع البكتيريا الممرضة في الفم، ممّا يحافظ على نظافته.

كما أشارت دراسةٌ نُشرت في **Journal of Indian Society of Pedodontics and Preventive Dentistry**

عام 2011 أنّ زيت جوز الهند قد يقلل من الرائحة الكريهة في الفم.

وفي دراسةٍ نُشرت في Journal of the Nigeria Medical Association

عام 2015 وُجد أنّ المضمضة بزيت جوز الهند من الممكن أن تقلل الالتهاب في اللثة، ويجدر الذكر أنّ هذه الدراسات صغيرة غير مؤكدة لفوائد زيت جوز الهند للفم، كما أنّ المضمضة بزيت جوز الهند لا تُعدّ بديلاً عن فرشات الأسنان أو عود الأراك، أو الممارسات الأخرى المهمّة للعناية بصحّة الأسنان، ولكن لابأس باستعماله.

وصفات زيت جوز الهند لتطويل الشعر وتنعيمه:

1) زيت جوز الهند و خل التفاح:

يساعد خل التفاح بسبب حموضته العالية وزيت جوز الهند في تقوية وتطويل الشعر المجعد وتنعيمه، كما يساعد في منع تقصف الشعر، فنسبة الحموضة العالية فيه تساعد في قتل البكتريا والفطريات التي تنمو على الفروة.

المكونات:

أ) ملعقتان من زيت جوز الهند.

ب) ملعقة من خل التفاح.

إعداد الوصفة:

أ) يتم خلط زيت جوز الهند مع خل التفاح مع الرجِّ جيداً.

ب) يوضع الخليط على الشعر، ويدلك برفق حتى يصل إلى جذور الشعر وفروة الرأس لضمان القضاء على الفطريات والبكتريا.

ج) يترك الخليط على الشعر لمدة 20 دقيقة.

د) يشطف الشعر بالماء الدافئ، و يغسل بالشامبو والبلسم.

هـ) يمكن تكرار هذه الوصفة مرتين في الأسبوع لتطويل الشعر وتنعيمه.

2) زيت جوز الهند والبلسم لتنعيم الشعر:

في هذه الوصفة نستخدم البلسم المعتاد على شعرك، وسيكون هو وزيت جوز الهند مزيج رائع لتطويل الشعر وتنعيمه.

المكونات:

أ) ثلاث ملاعق كبيرة من زيت جوز الهند.

ب) ثلاث ملاعق كبيرة من أيِّ بلسم المتوفر.

إعداد الوصفة:

أ) يتم خلط زيت جوز الهند والبلسم ويُرجُّ الخليط بشكل جيد.

ب) يتم توزيع الخليط على الشعر، مع التدليك لعدة دقائق، مع إصال الخليط الى منابت الشعر و جلد فروة الرأس.

ج) يتم تغطية الشعر بقيعة الاستحمام البلاستيكية، أو بفوطة نظيفة، و يترك الخليط على الشعر لمدة 3 ساعات أو أربعة

بعدها يتم غسل الشعر وشطفه بالماء والشامبو وتنشيفه بشكل جيد.

د) يمكن تكرار هذه الوصفة أكثر من مرة في الأسبوع لتطويل الشعر وتنعيمه.

3) زيت جوز الهند والأفوكادو للشعر المجعد:

فاكهة الأفوكادو من الفواكه الغنية بالزيوت والدهون، حتى أنه يستخرج منها زيت الأفوكادو للشعر والبشرة، وهو غني بمعادن الحديد والمنجنيز والمغنسيوم، والتي تفيد في تغذية الشعر وامداده بالمعادن المفيدة في تطويل الشعر وتنعيمه.

المكونات:

أ) ثمرة أفوكادو واحدة متوسطة الحجم.

ب) ثلاث ملاعق من زيت جوز الهند.

ج) ملعقة كبيرة من العسل.

إعداد الوصفة:

أ) يتم هرس ثمرة الأفوكادو بالشوكه حتى تصبح مثل العجينة الطرية.

ب) يضاف زيت جوز الهند والعسل إلى الأفوكادو المهروس، ويقلب بشكل جيد.

ج) يوضع الخليط على الشعر مع دلك فروة الرأس.

د) يترك الخليط على الشعر لمدة نصف ساعة.

هـ) بعدها يغسل الشعر بالماء والشامبو ثم البلسم.

فوائد زيت جوز الهند للجسم:

1) يرطب زيت جوز الهند البشرة ويقلل من جفافها.

2) يخفف زيت جوز الهند من ظهور حب الشباب على الصدر والأكتاف.

3) يستخدم كمقشر طبيعي لبشرة الجسم عند خلطه مع السكر أو القهوة.

4) يزيل الأوساخ الموجودة في خلايا بشرة الجسم كما يزيل خلايا الجلد الميتة ويمنحك خلايا بشرة جديدة ونضرة.

5) يخفف من ظهور الخطوط البيضاء نتيجة تغيرات الوزن والحمل.

6) يزيد من رونق وإشراقة البشرة.

7) يمكن استخدامه كواقٍ طبيعي للشمس ولذا فإن تدليك بشرة الجسم بزيت جوز الهند قبل الخروج من المنزل في النهار هو فكرة رائعة لحماية الجسم من الشمس بطريقة طبيعية.

8) ينشِّط إنتاج الكولاجين في البشرة، وبالتالي يشد بشرة الجسم ويخفي التجاعيد ويقلل من ظهور السيلوليت.

طريقة استخدام زيت جوز الهند للجسم:

يمكن استخدام زيت جوز الهند بمفرده لترطيب البشرة الجافة والحساسة أو مزجه مع السكر أو القهوة لتصنيع مقشر طبيعي للجسم، أو إضافته للشوفان أو الكركم أو البندورة لتبييض البشرة.

زيت الورد:

زيت الورد من أهم وأروع الزيوت العطرية، التي يتم استخدامها في صناعة العطور، في جميع دول العالم، ويتم استخراج زيت الورد عن طريق عملية دقيقة للغاية، ويدخل زيت الورد ضمن الكثير من الصناعات الهامة، مثل مستحضرات التجميل، وصابون الوجه واليدين، وكذلك سائل الاستحمام، حيث أنه غني بالعديد من الفوائد التي تمنح الجسم والبشرة والشعر والكثير من الفائدة، وقدَّمت مجلة رجيم العديد من الفوائد لزيت الورد نذكر منها:

فوائد زيت الورد للبشرة:

1) يعمل واق للبشرة الحساسة من الضرر الناتج عن التعرض المباشر لأشعة الشمس.
2) يوفر تغذية طبيعية للبشرة، ويعمل على تأخير ظهور علامات التقدم في العمر.
3) يزيد من نضارة البشرة، مما يمنحها صفاء ونقاء ويحميها من ظهور الحبوب.
4) يمنح البشرة الترطيب الذي تحتاجه وخاصة في فصل الشتاء حيث تفقد البشرة رطوبتها في هذه الفترة وتعاني من التشقق والجفاف.
5) يعمل كعلاج فعال لحالات التهاب الجلد، والحساسية والأكزيما.
6) يعمل على شد البشرة ومنع الترهل، والتقليل من احتمال ظهور التجاعيد.
7) يعمل على تجديد خلايا البشرة والتخلص من الجلد الميت، مما يساهم في تفتيح لون البشرة.

زيت الورد لتأخير ظهور التجاعيد:

يتمُّ تحضير مقدار ملعقتين من زيت الزيتون، مع القليل من زيت الورد، ويتم خلط المكونات سوياً، ويوضع الخليط على الوجه، ثمَّ تغطيته، مع تجنب المنطقة المحيطة بالعين، ثم يترك القناع على الوجه لمدة 10 دقائق، ويتم بعد ذلك غسل الوجه بالماء والغسول المناسب لنوع البشرة، ويتم تكرار هذا القناع مرة كل ثلاثة أيام من أجل التخلص من تجاعيد الوجه.

القضاء على البقع الداكنة بواسطة زيت الورد:

نحضر كمية مناسبة من زيت الورد، ونضيفها على الكريم المرطب المناسب لنوع البشرة حسب الاختيار، ثم يتم خلط الزيت مع الكريم بشكل كامل حتى يصبح الخليط كله متجانس بشكل تام، ويتم وضع الخليط على الوجه بعناية حتى يتم تغطية الوجه والرقبة بالكامل، مع الابتعاد عن منطقة حول العين، ويترك القناع لمدة 10 دقائق قبل غسل الوجه بالماء فقط، ويتم تكرار هذا القناع ثلاث مرات في الأسبوع.

فوائد زيت الورد للجسم:

يمتلكُ زيت الورد العديد من الفوائد التي يُقدِّمها للجسم، وفي النقاط الآتية ذِكرٌ للبعض منها:

1) يُعالِج الأشخاص الذين يُعانون من الاكتئاب.

2) يُعالِج الالتهابات التي قد تحدُث في الجسم، وكذلك التشنُّجات.

3) يحمي الجسم من دخول أيّة مواد غريبة عليه، ويُحارب

البكتيريا، والفيروسات، كما يحميه من الأمراض المُعدِية، ويُعزِّز من القوّة الذاتيّة لجهاز المناعة.

4) يُقوّي خلايا الجسم.

5) يُساعد على مرونة عضلات الجسم.

6) يُعالِج التهابات اللثّة، ويُقوّيها، ويُوقِف النزيف فيها.

7) يُقوّي جذور الشَّعر، ويُقلِّل من تساقُطه، ويجعلُه أكثر صحّة.

8) يُنقِّي الدم، ويُخلِّصُ البلازما فيه من الموادّ الضارّة، والسموم.

9) يحمي الجسم من الطَّفَح الجِلديّ، والدمامل، وغيرها من الأمراض الجلديّة.

10) يُساعد في التقليل من ظهور القُرَح في الجسم.

11) يُخثِّر الدم؛ ولهذا السبب فإنّ لديه المقدرة على إيقاف النزيف الداخليّ في الجسم.

12) يُحسِّن من صِحّة الكبد، ويُساعد في أدائه لوظائفه بشكلٍ فعّال.

13) يُعزِّز من صِحّة الجهاز الهضميّ؛ حيث إنّه يُنظِّم حركة الأمعاء، ويُلَيِّنُها.

14) يُساعد في التحكُّم بمستوى الحموضة داخل المَعِدة؛ حيث إنّه يُساعد على إفراز العصارة الصفراويّة من المرارة، ممّا يُساعد في مَنْع حدوث قُرحة المَعِدة.

15) يُنظِّم الدورة الشهريّة عند النساء، وذلك عن طريق تسهيل تدفُّقها عند الحاجة؛ كما أنّه مفيد للآثار الجانبية التي قد تترافق مع الدورة الشهريّة عند بعض النساء، مثل: الانتفاخ في البطن، والتعب، والتشنُّجات المُؤلِمة.

16) يُحافِظُ على صِحّة الرَّحِم عند المرأة.

17) يُخلِّصُ الشخص من القلق، والتوتُّر، ويُساعد على تهدئته.

18) يُساعد على علاج الالتهابات التي تحدث في المعدة، أو التي تُؤدّي إلى ارتفاع درجة حرارة الجسم، وظهور الحُمّى.

وصفات طبيعيّة للجسم باستخدام زيت الورد:

فيما يلي شَرْح لبعض طرق استخدام زيت الورد للجسم:

1) وصفة زيت الورد لعلاج الجروح:

ويتمّ تحضيرها على النحو الآتي:

المُكوّنات:

أ) بضع قطرات من زيت الورد.

طريقة التحضير:

أ) يُوضَع زيت الورد على المنطقة المجروحة.

ب) تُكرَّر هذه الوصفة مرّتَين في اليوم.

2) وصفة زيت الورد لترطيب البشرة:

حيث يتمّ تحضيرها على النحو الآتي:

المُكوّنات:

أ) بضع قطرات من زيت الورد.

طريقة التحضير:

أ) يُوضَع زيت الورد على البشرة، ويُترَك حتى يتمّ امتصاصه.
ب) تُغسَل البشرة باستخدام غسول خفيف.

ج) يتمّ ترطيب البشرة باستخدام أحد أنواع المُرطِّبات ذات النوعيّة الجيّدة.

د) تُكرَّر هذه الوصفة بشكلٍ مُنتظَم.

3) وصفة زيت الورد لعلاج حبّ الشباب:

وفيما يلي شَرْحٌ لطريقة تحضير وصفة علاج حبّ الشباب:
المُكوّنات:

أ) بضع من قطرات زيت الورد.

ب) بضع قطرات من زيت جوز الهند.

طريقة التحضير:

أ) يُخلَط زيت الورد مع زيت جوز الهند.

ب) يُوضَع الزيت على البشرة مرّتين أو ثلاث مرّات في اليوم.

4) وصفات زيت الورد للتبييض:

زيت الورد الأساسي يتميّز برائحةٍ عطريّةٍ جميلة، وينعّم، ويليّن، ويفتّح البشرة، ويقلّل من حبّ الشّباب، والنّدوب، والتّجاعيد فيها، وتناسب هذه الوصفة جميع أنواع البشرة، وطريقتها هي:

المكونات:

أ) كوب من الحليب المبرّد.

ب) 10 قطرات من زيت الورد.

طريقة التحضير:

أ) يُضاف زيت الورد إلى الحليب،

ب) ويخلطانّ جيداً.

ج) ثمّ يتمّ تطبيق الخليط على جميع أنحاء الجسم، ويترك عليه لعدّة دقائق قليلة.

د) بعد ذلك يُغسل بالماء.

هـ) تكرّر الوصفة يوميّاً لعدّة أيام قليلة.

5) زيت الورد لإزالة الجلد الميت:

هذه الوصفة عبارة عن مقشّرٍ كريمي فعَّال، تعمل على إزالة الجلد الميّت بلطفٍ، وتنعّم البشرة، وتزيل الإسمرار النّاتج عن التّعرض للشّمس، مما يفتّح لون البشرة، بالإضافة إلى أنّها تمنع تلف خلايا البشرة عن طريق تحييد الجذور الحرّة الضّارة، وهي مناسبة للبشرة الحساسة والجافة، وطريقتها هي:

المكونات:
أ) أرز مطحون.
ب) لبن رائب.
ج) قطرتان أو أكثر من زيت الورد.
طريقة التحضير:
أ) تُخلط المكوّنات، ثمّ يتم تطبيقها على الوجه.
ب) وبعد ذلك، يُترك الخليط ليجف على البشرة، ثمّ يُشطف بالماء.

6) زيت الورد لترطيب ونضارة البشرة:

في فصل الشتاء تميل البشرة إلى الجفاف لذلك يجب تغذيتها، وهذه الوصفة المقشِّرة ترطّب البشرة جيداً، وتعيد إليها التألّق، والنّضارة، والإشراق، وطريقتها هي:
المكونات:
أ) نصف ملعقة كبيرة من العسل.
ب) ملعقة كبيرة من زيت جوز الهند.
ج) ملعقة كبيرة من ماء الورد.
د) ملعقتان كبيرتان ونصف من السّكر الخشن.
هـ) قطرة من زيت الورد.
و) حفنة من الورود المجفّفة.
طريقة التحضير:
أ) يُسخّن زيت جوز الهند في وعاءٍ على الموقد حتى يذوب.
ب) عندما يتم ذوبان زيت جوز الهند، يُضاف إليه العسل وماء الورد، ويخلطان جيداً للحصول على خليطٍ متجانس.
ج) يترك الخليط ليبرد، ثمّ يضاف السّكر ببطء مع الاستمرار في الخلط للحصول على معجونٍ متجانس.

د) بعد ذلك، يضاف زيت الورد ويخلط جيّداً.

هـ) ومن ثمّ تفتّت قطع الورود المجففة في الخليط.

و) ثم يفرك به الوجه، ثم يغسل.

نصائح للتبيض:

لا يمكن تغيير لون البشرة الأصلي، لكن يمكن الحصول على بشرةٍ شابّةٍ ونضرة من الدّاخل إلى الخارج، وذلك كالآتي:

1) تناول الفيتامين "س" على شكل عصائر مثل عصير البرتقال، أو إضافة ملعقة صغيرة من عصير اللّيمون، ونصف ملعقة صغيرة من العسل إلى كوبٍ من الماء، وشربه في الصّباح.

2) مراعاة إضافة أغذية تحتوي على فيتامين "أ" إلى النّظام الغذائي؛ لتفتيح البشرة، مثل الحليب الخالي من الدّسم، وصفار البيض، والأسماك الصّدفيّة، والأغذية التي تحتوي على البيتا كاروتين، مثل الجزر، والبطيخ، والبابايا النّاضجة الملوّنة.

3) تخفيف التّعرض لأشعة الشّمس، وارتداء قبّعة، أو أخذ مظلّة حينما يكون الطّقس حاراً، واستخدام الكريمات الواقيّة من الشّمس قبل الخروج بعشرين دقيقة على الأقل.

4) تقشير الجسم كله بخلطات التّقشير الطّبيعيّة، مثل خلطة السّكر والعسل.

5) ممارسة التّمارين الرّياضية بانتظامٍ خاصةً للأشخاص الذين ينعدم النّشاط في نمط حياتهم.

6) شرب 8 إلى 10 أكواب من الماء؛ للحصول على جسمٍ خالٍ من السّموم، ورطبٍ كذلك.

زيت البابونج:

يعد زيت البابونج من أشهر الزيوت الذي تم استخدامها منذ القدم، فقد تم استخدام زيت البابونج في الحضارات القديمة مثل مصر القديمة واليونان وروما، فإنَّ زيت البابونج يحتوي على كثير من الفوائد الطبية، فقد تم استخدامه في تقليل اضطرابات الجهاز الهضمي مثل عسر الهضم والغثيان والانتفاخ، كما يساعد في شفاء القروح والتئام الجروح، كما يساهم بشكل فعال في تخفيف القلق والاسترخاء، ويساعد في تخفيف الأمراض الجلدية مثل الأكزيما أو الطفح الجلدي، ويحتوي زيت البابونج على مضادات الالتهابات التي تساهم في تخفيف آلام الظهر والتهابات المفاصل، كما يحتوي زيت البابونج على الكثير من الفوائد التجميلية التي تجعله خيارًا ممتازًا ليكون مكونًا لكثير من مستحضرات العناية بالبشرة والشعر والجلد، وفي ما يأتي ذكرٌ لأهم فوائد زيت البابونج للشعر.

فوائد زيت البابونج للشعر:

يحتوي زيت البابونج على الكثير من الفوائد الفعالة التي تساعد في الحفاظ على الشعر وفروة الرأس، فيعد زيت البابونج من أشهر الزيوت التي تُستخدم في الحفاظ على نعومة الشعر وحيويته ونشاطه، ومن فوائده:

1) ترطيب وتنعيم الشعر: يشتهر زيت البابونج بخصائصه المهدئة للأعصاب فيحافظ على صحة الشعر وفروة الرأس، ويساعد في الحفاظ على مستويات الرطوبة داخل الشعر فيقوي

الشعر، ويعزز ملمس الشعر الجاف والهش، مما يعزز ملمس الشعر الناعم القوي.

2) مضاد للقشرة: من أهم فوائد زيت البابونج أنّه حلّ طبيعي فعال لمحاربة القشرة والقمل، فإنَّه يساعد على تهدئة فروة الرأس المتهيّجة، ويرطّب فروة الرأس، كما يساعد على تخفيف الحكة.

3) يثري لون الشعر ويحافظ على إشراقه: فوضع قطرات من زيت البابونج على الشعر يساعد على تفتيحه، ويمكن وضع القليل من زيت البابونج على مزيج الحناء فإنَّه يساعد على إبراز جمال الشعر، ومن فوائد زيت البابونج للشعر أنّ وضع قطرات منه على الشعر الجاف يمنح الشعر نعومة وجمالًا.

خلطات باستخدام زيت البابونج و ونبتة البابونج للشعر:

يحتوي زيت البابونج على الكثير من الفوائد للحفاظ على الشعر وفروة الرأس، فيمكن استخدامه بعدة طرق للاستفادة من فوائده، وفي ما يأتي طرق للاستفادة من زيت البابونج للشعر:

1) تدليك الشعر بزيت البابونج: يغسل الشعر بماء دافئْ لفتح المسامات، ثم يوضع كمية مناسبة منه على فروة الرأس وتدلك بلطف بحركة دائرية، ثم يترك الزيت لمدة نصف ساعة ويغسل بعدها بالماء البارد لإغلاق المسامات والحفاظ على مستويات الرطوبة داخل الشعر، وتكرر هذه العملية ثلاث مرات أسبوعيًا لتعزيز فوائد زيت البابونج للشعر الجاف.

2) البابونج والعسل: يوضع الخليط على فروة الرأس مع التدليك بلطف ثم يوضع على أطراف الشعر، يترك الخليط مدة عشر دقائق ثم يغسل الشعر بالماء البارد والشامبو، تُكرر هذه العملية مرتين أسبوعيًا، فيعزز العسل فوائد البابونج للشعر ويساعد على نموه.

3) نقيع البابونج: توضع حفنة من البابونج في الماء المغلي ويترك المزيج ليبرد، ثم يوضع الخليط على الشعر مع فرك لطيف لفروة الرأس لتعزيز الدورة الدموية، يمكن ترك الخليط لمدة ساعة أو ساعتين ثم يغسل الشعر بالماء البارد، تكرّر العملية مرتين أو ثلاث أسبوعيًا، يساعد البابونج بهذه الطريقة على الحفاظ على قوة الشعر وحمايته من التساقط.

فوائد زيت البابونج العامة:

البابونج هو واحد من الأعشاب الطبية القديمة التي عرفتها البشرية، وقد تم توثيق الاستخدامات الطبية للبابونج في مصر القديمة لأكثر من 2000 سنة، حيث خُصِّصَ استعماله للملقَّب بـ: "إله الشمس" المزعوم "رَعْ".

ولقد استُخدم لفوائده الصحية العديدة وفي الكثير من مستحضرات التجميل والعطور.

ولكن الكثير من الناس لا يعرفون أن البابونج هو أكثر فعالية من الشاي.

بعض فوائد زيت البابونج للصحة والبشرة:

1) علاج القلق والإجهاد:

زيت البابونج يساعد في تحسين وتجديد المزاج وعلاج القلق والإجهاد، وهو من بين الزيوت المستخدمة على نطاق واسع في طب الروائح، وذلك لاحتوائه على رائحة زكية تساعد في التهدئة والاسترخاء.

أيضا، يستخدم هذا الزيت للتدليك قبل الولادة لتسكين الألم والمساعدة على الاسترخاء.

كما يمكن لزيت البابونج أن يساعد في تهدئة الطفل مفرط النشاط عن طريق خلطه مع زيت الليمون وتدليك الطفل به.

2) يعزز صحة القلب:

زيت البابونج يوفر الحماية للقلب وللأوعية الدموية بسبب مستوياته العالية من الفلافونويد، التي ثبت أنها تقلل إلى حد كبير من معدل الوفيات الناجمة عن أمراض القلب التاجية[1] عندما يستعمل داخليا.

ونظرا لمركبات الفلافونويد الموجودة في زيت البابونج قد تساعد أيضا في خفض مستوى ضغط الدم ولها تأثير ملطف على القلب.

---

(1) الشرايين التاجية: هي شرايين الدورة الدمية التي تنقل الدم لعضلة القلب.

3) يدعم صحة الجهاز الهضمي:

يستخدم زيت البابونج تقليديا للعديد من مشاكل المعدة والأمعاء، بما في ذلك اضطرابات الجهاز الهضمي.

يحتوي زيت البابونج على مركبات مسكنة مضادة للتشنج، ويمكن استخدامه لعلاج أو تخفيف مشاكل الجهاز الهضمي مثل الغاز، وعسر الهضم والإسهال والقيء.

كما أنه مفيد خاصة في التخلص من الغاز، وتلطيف المعدة واسترخاء العضلات من المواد الغذائية.

ونظرا لخصائصه المهدئة يمكن لزيت البابونج أن يستخدم داخليا وموضعيا لتخلص من الغثيان.

4) مسكن طبيعي:

زيت البابونج علاج فعال لآلام التهاب المفاصل التي تعرقل حياة الإنسان، فكل ما على المصاب فعله هو تكميد المنطقة المتضررة بالقليل من زيت البابونج الدافئ، مع التدليك اللطيف قبل ذلك لتحسين الدورة الدموية، وتخفيف الالتهاب والألم الذي يصاحب التهاب المفاصل.

كما يمكن الاعتماد على هذا الزيت للتسكين السريع للذين يعانون من الصداع بسبب البرد والتهاب الجيوب الأنفية، والصداع النصفي.

5) علاج الجروح والحروق:

زيت البابونج علاج ممتاز للجروح والحروق، ويمكنه تسريع الشفاء لتخلص من الالتهابات.

ولعلاج الجروح، يمكن تدليك زيت البابونج مع زيت جوز الهند على الأماكن المتضررة.

كما يمكنك أيضا استهلاك شاي البابونج على أساس يومي ليساعد أيضا على التئام الجروح من الداخل الى الخارج.

6) علاج حب الشباب والأكزيما:

زيت البابونج هو علاج منزلي ممتاز للتخلص من حب الشباب وعلاج الأمراض الجلدية المختلفة ومكافحة علامات الشيخوخة. فكل ما على المصاب فعله هو وضع من 2 إلى 3 قطرات من زيت البابونج على قطعة من القطن نظيفة وتطبيقها على المناطق المتضررة يوميا قبل الخلود إلى النوم.

وإذا كانت البشرة حساسة جدا، يمكن خلط زيت البابونج مع زيت آخر قبل تطبيقه موضعيا.

7) ترطيب البشرة:

زيت البابونج يحتوي على العديد من الخصائص المضادة للميكروبات والقدرة على تهدئة التهاب وتهيج البشرة.

ولترطيب البشرة كل ما عليك فعله هو خلط 5 قطرات من زيت البابونج مع نصف كوب من المايونيز(ليس قليل الدسم) ومزج المكونات معا في وعاء ثم يوضع على وجه نظيف.

ويترك لمدة 15 إلى 20 دقيقة ثم يشطف بالماء الدافئ .

ثم يُجفَّف الوجه والرقبة بمنشفة ناعمة، ثم تطبيق مرطب خالي من الزيت للاحتفاظ على الرطوبة اللازمة للبشرة.

فهذه العملية تساعد على تهدئة البشرة الملتهبة من مشاكل حب الشباب أو غيرها والتخلص من الجفاف، وترطيب البشرة للذين يعانون أشد المعاناة في أشهر الشتاء.

مرهم لحروق الشمس:

إذابة زيت جوز الهند على نار هادئة وإضافة إليه 10 قطرات من زيت اللافندر ومثلها من زيت البابونج ومثلها من زيت النعناع، وتخلط جميع الزيوت جيدا ثم توضع في وعاء زجاجي وتترك لتبرد.

بعد ذلك يمكنك تطبقها على المنطقة المتضررة حسب الحاجة على الأقل مرتين في اليوم.

والأهم أن زيت البابونج مهدِّئ للأعصاب طبيعي.

زيت الخروع: (لا يُنصح بشربه)

يتميّز زيت الخروع بأنه سائل شفّاف ويكون لونه أصفر، بالإضافة إلى أنه يستخدم في حل المشاكل التي تتعلّق بالجهاز الهضمي، إذ يتحوّل الزيت في الأمعاء الدقيقة إلى حمض الريسينوليك، الذي يقوم بتسريع عمليّات الهضم، كما أن حمض الرينيوليك وزيت الخروع يهل امتصاصهما بالجلد، فهما يحلّان أيضًا بعض المشاكل والأمراض الجلدية، بالإضافة إلى فائدته الهامّة في تعزيز نموّ الشعر والرّموش، لذا يوجد عدّة فوائد واستخدامات لزيت الخروع نتيجة للخصائص المميّزة التي يحتوي عليها، وتزرع نباتات الخروع في المناطق الدافئة وتحتوي بذوره الغنية بالزيت على مادّة الريسين السّامة فيمكن أن يكون مضغ البذور قاتلًا.

استخدامات زيت الخروع:

يوجد العديد من الاستخدامات والفوائد لزيت الخروع، كما أنّ بعض هذه الاستخدامات لا تزال تحت دراسة العلماء للتأكد والتحقّق من صحّتها، ومن ضمن هذه الاستخدامات:

عملية الولادة: إذ أنَّ النساء أصبحن يتناولن زيت الخروع لتحريضهنّ على المخاض، كما أظهرت الدراسات الأولية أن النساء اللّاتي تناولت هذا الزيت زاد معدّل المخاض لديهنّ خلال أول 24 ساعة من تناول الزيت، أمّا بعد ذلك أشارت الدراسات بأنه لا يوجد اختلاف في وقت الولادة سواء مع شرب زيت الخروع أو بدونه.

عمله كمليّن: أثبت زيت الخروع بأنه يساعد في التحسين من أعراض الإمساك، بالإضافة إلى أن الاختبارات أشارت بأنه يساهم في التقليل من فرص الاصابة بالإمساك، وبذل الجهد أثناء التغوّط، ولكن من الجدير بالذّكر بأن زيت الخروع لا يزيد أو يقلّل من كميّة البراز كما أنه لا يؤثّر على عدد حركة الأمعاء.

وينصح بعدم شرب زيت الخروع تحت أي ضرف كان لما فيه من المواد السامَّة.

دوره في لمعان الشّعر وصحة البشرة: إنَّ الدراسات أظهرت بأن زيت الخروع قد يحسّن الشعر من خلال زيادة لمعانه وبريقه، كما أن بعض الأشخاص يستخدمون زيت الخروع كبلسم للشعر، والبعض الآخر يستخدمه لمنع أو التقليل من القشرة بالشّعر، وغيرهم يقوم باستخدام زيت الخروع على أنه يساعد في ترطيب البشرة وإعطائها ملمس ناعم، والتقليل من ظهور التجاعيد، والتحسين من صحة البشرة، ولكن ما زال العلماء يبحثون عن صحّة هذه المعلومات، إلّا أن بعض الزيوت النباتية الأخرى ومن بينها: زيت الأفوكادو، وزيت الأرغان تحقّق العلماء من صحتها في تحسين البشرة وعلاجها.

التهاب المفاصل: أشارت الدّراسات بأن الأشخاص المصابين بالتهاب المفاصل وبشكل أخصّ عند الرّكبة استفادوا من تناول مكمّلات زيت الخروع، بالإضافة إلى أنه أثبت فعاليته للأشخاص الذين يعانون من هشاشة العظام، إذ أن النتائج كشفت بأنه كان من العلاجات الفعّالة في حل هذه المشكلة.

استخدامات أخرى:

يوجد استخدامات عديدة لزيت الخروع بالإضافة إلى المذكورة أعلاه ومن أهم هذه الاستخدامات؛ مرض التصلّب المتعدّد، وتشنّجات الحيض، وحب الشباب، والصداع النصفي، وضربة الشمس، وعدوى الخميرة[1]، والقوباء الحلقية[2].

فوائد زيت الخروع للرموش:

يُعد زيت الخروع أحد العناصر الطبيعية التي تُسهم في نمو شعر الرّموش، كما لم تثبت أي مخاطر في حال استخدام زيت الخروع، ومن الممكن فقط دخول كمية بسيطة إلى العين، هذه الكمية تجعل الرؤية غير واضحة لبضعٍ ثوانٍ، لكن سُرعان ما يتم التّخلص من ذلك عند غسل العينين بالماء، أمّا عن فوائد زيت الخروع للرموش فهي كالآتي:

يحتوي زيت الخروع على فيتامين (أ) والذي يُساعد على بناء الأنسجة التالفة في أنحاء الجسم، بالإضافة إلى دوره كمضاد للأكسدة، كما يُسهم هذا الفيتامين بإصلاح جميع الأضرار التي لحقت بصيلات الشعر، ويُحفزها على النمو من جديد.

كما يحتوي زيت الخروع على حمض الريسينوليك بكميات عالية جدًا، هذا الحمض يُعد من الأحماض الدهنية أوميغا 8، والتي

---

(1) عدوى الخميرة: هي عدوى تصيب المهبل والفرج تحديدا الأنسجة الموجودة عند فتحة الفرج، فتصيبها بالتهيج أو خروج افرازات أو الشعور بالحكة.

(2) القوباء الحلقية: هي عدوى جلدية تتميز ببقع محمرة أو مائلة للبني.

تُساهم بشكلٍ جيد في تسريع نمو الرّموش، وإصلاح التالفة منها، كما يُشكل هذا الحمض 90% من زيت الخروع.

ومن فوائد زيت الخروع الأساسية أنه يمنع تساقط الشّعر بنسبة كبيرة، كما يُساعد في التقليل من خطر الإصابة بالصلع خاصّة عند الرجال.

ويُساهم زيت الخروع في إضفاء تألق ولمعان إلى الرّموش؛ وذلك بسبب احتوائه على مكونات هامّة، ولكن يجب الحرص على المداومة في استخدامه للوصول إلى النتائج المطلوبة.

كما يساعد زيت الخروع على التخلص من كافة الرموش التالفة والمتكسرة والآيلة للسقوط.

و يعمل زيت الخروع كمرطب طبيعي للرموش، كما يلعب دور بارز في تغذيتها وترطيب جذورها وما حولها من الجلد، الأمر الذي ينعكس على الرموش بشكلٍ إيجابي.

وأخيرًا يجب استخدام زيت الخرع بشكل يومي للحصول على جميع الفوائد التي سبق ذكرها.

فوائد زيت الخروع للشعر:

لزيت الخروع خصائص عديدة فهو يعتبر مضاد للفيروسات ومضاد للبكتيريا ومضاد للفطريات، هذا ما يجعل منه علاجا فعالا لالتهابات فروة الرأس، كما أنه يحتوي على البروتين الذي يحافظ على صحة الشعر أيضا فهو يساعد على علاج التهاب بصيلات الشعر، والجدير بالذكر أنه يحتوي على حمض الريسينوليك الذي

يحسن الدورة الدموية في فروة الرأس مما يساعد على تغذية بصيلات الشعر بشكل أفضل، وفيما يأتي فوائد زيت الخروع للشعر:

1) يخفف من تساقط الشعر: باحتوائه على حمض الريسينوليك، الذي يعمل على تحسين الدورة الدموية في فروة الرأس، وبالتالي يحسن من صحة فروة الرأس وبصيلات الشعر وبالتالي يقلل من تساقط الشعر، ويعمل زيت الخروع على تقوية جذور الشعر بتغذية فروة الرأس وحمايتها من الميكروبات والفطريات.

2) يعالج قشرة الرأس: عادة ما تظهر القشرة بسبب مشكلة في فروة الرأس كالحكة أو فروة الرأس الدهنية وباحتواء زيت الخروع على مواد مضادة للفطريات والبكتيريا والفيروسات ما يجعل منه علاجا فعالا للقشرة.

3) يقلل من أطراف الشعر المتقصفة: يملأ زيت الخروع الفجوات التالفة من الكيراتين في الشعرة مما يزيد من قوة الشعرة نفسها وبالتالي يجعلها أقل عرضة للتسكر والتقصف.

4) يعتبر بلسم شعر طبيعي: يخترق زيت الخروع الطبقة الخارجية من الشعر ويملأ الفجوات التالفة من الكيراتين كما تم ذكره في السابق، هذه العملية تنعم الشعر وتقويه وتجعله أقل عرضةً لفقد رطوبته.

5) يحمي الشعر من التلف: تشكل الأحماض الدهنية الموجودة في زيت الخروع طبقة حماية للشعر تقوم على حمايته من التلف الناتج من أشعة الشمس الضارة ومن فقدان لونه، كما تعمل على حماية فروة الرأس من التلف الناتج عن المواد الكيميائية الموجودة في صبغات ومنتجات الشعر.

كيفية استخدام زيت الخروع للشعر:

بعد الحديث عن فوائد زيت الخروع للشعر سيتم ذكر كيفية استخدامه، والجدير بالذكر أن زيت الخروع ثقيل وسميك لذلك يُفضل تخفيفه بزيت نباتي آخر كزيت جوز الهند مثلًا، هذا ما يخفف من رائحة زيت الخروع غير الرغوبة عند البعض كما وتصبح إزالته عن الشعر أكثر سهوله، فيتم وضع قطرات من زيت الخروع المخفف على فروة الرأس ثم تدليكها ومن الممكن إضافة بعض القطرات الأخرى لتغطية أطراف الشعر وبالتالي منع تقصفه وتكسره وتحسين ملمسه، ويفضل تركه على الشعر لمدة ساعتين على الأقل ومن ثم غسله ويستحسن تكرار العملية أكثر من مرة بالأسبوع الواحد.

وصفات وفوائد زيت الخروع للشعر ونعومته:

يُستخدم زيت الخروع على نطاق واسع في الوصفات التجميلية ووصفات العناية بالبشرة والشعر لما يتمتع به من مميزات وفوائد عظيمة تجعله من أفضل الزيوت الطبيعية المستخدمة للحافظة على جمال الشعر والبشرة، طبيعياً من دون أي أعراض جانبية، كما يساعد استخدام زيت الخروع المستمر على التخلي عن المنتجات الكيميائية للعناية بالشعر، والتي تتسبب بتلف حقيقي وضرر بليغ للشعر، مما يزيد من حالته سوءًا، وفيما يلي أهم وأفضل وصفات زيت الخروع للشعر:

هناك بعض الوصفات الطبيعية التي تعتمد في مكوناتها على استخدام زيت الخروع والاستفادة من فوائده العظيمة للشعر والبشرة.

1) وصفة زيت الخروع الساخن لشعر أكثر نعومة:

تساعد هذه الوصفة على تنعيم الشعر وترطيبه من الجذور، كما تساعدكِ على تحفيز نمو الشعر من خلال تحسين وصول الدورة الدموية لفروة الرأس وتمدها بما يحتاجه الشعر من غذاء وفيتامينات ومعادن، كما أنها تستخدم كبديل طبيعي لكريم التصفيف، مما يساعدكِ على فك تشابك الشعر.

المكونات:

أ) مقدار صغير من زيت الخروع.

ب) منشفة ساخنة.

طريقة التحضير:

أ) القيام بتسخين زيت الخروع في حمام مائي ساخن، وذلك بوضع الزيت في كوب من بلور ووضع الكوب في إناء فيه ماء مغلي على النار حتى يسخن الزيت.

ب) تطبيق زيت الخروع الساخن على الشعر من الجذور وحتى الأطراف.

ج) دلك فروة الرأس جيداً بأطراف أصابعكِ بنعومة حتى لا يتسبب بالتهابات في فروة الرأس.

د) توضع منشفة ساخنة على الشعر بأكمله مع إحكام غطائه ولفهه.

هـ) تكرير تسخين المنشفة على البخار الساخن ووضعها مجدداً على الشعر.

و) تكرير العملية لمدة ساعة كاملة.

ز) شفط الشعر بالماء الدافئ والشامبو للتخلص من أثار الزيت تماماً.

ح) تكرَّكر الوصفة مرة أسبوعياً للحصول على نتيجة مبهرة.

2) وصفة حمام زيت الخروع للعناية بالشعر وتحفيز نموه:

تساعد هذه الوصفة على تحسين نمو الشعر وتكثيفه، كما تمده برطوبة طبيعية مستخلصة من ثلاث زيوت طبيعية مذهلة للعناية بالشعر، وتمنح الشعر نتيجة مضمونة وأكثر نعومة.

المكونات:

أ) مقادير متساوية من زيت الخروع و زيت الزيتون و زيت جوز الهند.

ب) منشفة ساخنة.

طريقة التحضير:

أ) القيام بخلط مقادير الزيوت المتساوية جميعها معاً في وعاء.

ب) وضع الوعاء في حمام ماء ساخن ليكتسب منه الحرارة ويسخن، كما بينَّا سابقا.

ج) التأكُّد من نظافة الشعر لتحسين وصول الزيوت لفروة الرأس.

د) تقسيم الشعر لعدة أقسام ثم تطبيق خليط الزيوت على فروة الرأس، مع استمرار التدليك لعدة دقائق.

هـ) توزيع الخليط على باقي أجزاء الشعر وصولاً للأطراف المتقصفة.

و) يترك الخليط على الشعر مع إحكام غلقة بمنشفة ساخنة توضع كل عدة دقائق.

ز) شفط الشعر بالماء والشامبو المناسب لطبيعة الشعر.

ح) تكرار العملية مرة أسبوعياً للحصول على أفضل النتائج.

3) وصفة زيت الخروع والألوفيرا لتحفيز نمو الشعر:

تمنح هذه الوصفة نتيجة مذهلة لشعر أكثر صحة ونعومة، فهي تحفز نمو الشعر لينمو بمعدل أسرع من المعتاد، ودونكم كيفية تحضيرها:

المكونات:

أ) فنجان من هلام الألوفيرا (الصبار).

ب) ملعقة صغيرة من زيت الخروع.

ج) ملعقة صغيرة مسحوق الحلبة الناعم.

د) ملعقة صغيرة بودرة الريحان.

طريقة التحضير:

أ) القيام بخلط جميع المكونات معاً في وعاء لتحصلين على ماسك كريمي قوامه كثيف.

ب) تقسيم الشعر لأقسام متعددة ثم تطبيق المزيج من الجذور حتى الأطراف.

ج) إحكام لف الشعر بغطاء الشعر البلاستيكي، ويترك على الشعر لمدة ثلاث ساعات على الأقل.

هـ) بعد إنتهاء المدة يمكن غسل الشعر بالماء الدافئ والشامبو الخاص للتخلص من أثار الماسك المتبقية.

يمكن ملاحظة الفرق فور الانتهاء، ليصبح الشعر أكثر نعومة ولمعان.

و) تكرار الماسك مرة أسبوعياً للحصول على نتيجة مؤكدة.

فوائد زيت الخروع للوجه:

يحتوي هذا الزيت الفريد على فيتامين (هـ) والمعادن الأساسية والمغذيات الرئيسية التي تمنحها قائمة طويلة من الفوائد الصحية كما يحتوي على الأحماض الدهنية المتعددة غير المشبعة التي تسمى حمض الريسينوليك، وكل ما سبق يعتقد أنه يوفر الفوائد التالية للوجه والبشرة ومنها.

البشرة الحساسة:

يحتوي زيت الخروع على درجة منخفضة من الكوميدوغينيك هذا يعني أنه غير المرجح أن تسد المسام في الجلد وتقلل من خطر ظهور الرؤوس السوداء مما يجعلها مناسبة للاستخدام على البشرة الحساسة.

تكثيف الحواجب:

يساعد زيد الخروع في تكثيف الحواجب وذلك من خلال غمس قطعة قطن صغيرة وتمريرها على الحاجب قبل النوم مباشرة مع مراعاة البعد عن منطقة العينين، حيث يؤدي إلى نمو شعر الحواجب وجعله كثيفا ولامعا.

الرموش الطويلة:

البعض يعاني من بعض المشاكل في الرموش أي الرغبة في تكثيف الرموش، يتم ذلك عن طريق استخدام زيت الخروع حيث يمكنك استخدام قطعة قطن صغيرة بها زيت الخروع وتمسح الرموش بها قبل النوم.

يقلل من الالتهابات واللدغات:

يمكن استخدام زيت الخروع للمساعدة في تهدئة البشرة المتهيجة وتخفيف حكة لدغ الحشرات ولسعات النحل، وذلك بوضع الزيت على لسعة حشرة أو أي لدغة، أو مزجه بالزيوت الأساسية التي تزيد من تهدئة البشرة، مثل زيت شجرة الشاي أو اللافندر.

بلسم لحروق الشمس:

زيت الخروع هو مضاد طبيعي للالتهابات، ولهذا فهو مفيد في تقليل التورم والإحمرار الناجم عن حروق الشمس وأي حرق آخر، حيث يمكنك وضع هذا الزيت على حروق الشمس للمساعدة في تهدئة الإحمرار والتهيج.

كيفية استعمال زيت الخروع لعلاج تشققات الشفاه:

لا يعمل زيت الخروع فقط على تهدئة البشرة الجافة، ولكنه أيضًا مكيّف طبيعي للشفاه الجافة، يمكنك صنع بلسم الشفاه الخالي من المواد الكيميائية في المنزل باستخدام زيت الخروع العادي أو مزجه مع الزيوت الأساسية المأمونة للبشرة والفازلين، وعلى الرغم من أنك قد لا ترغب في وصول زيت الخروع بالقرب من فمك، إلا أنه مفيد للشفاه الجافة والمتشققة، إذ يمكن خلطه مع الفازلين ودهن الشفاه به، أو خلطه مع زيت الزيتون أو زيت اللوز الحلو.

كيفية استعماله للتخلص من الهالات:

يعمل زيت الخروع بشكل كبير لإزالة التعب من حول العينين، هذا إذا دهن بالبعض منه حول العينين وعلى الرموش، قبل الذهاب إلى الفراش ليلًا، ويجب الحرص على عدم وصول الزيت للعينين.

كيفية استعماله لمحاربة علامات تقدم السن:
يمكنك تطبيق زيت الخروع مباشرة على البشرة إذا كنت تريد توهج أكثر شبابا، فكثير من الناس لا يعرفون أن هذا الزيت مفيد للتخلص من التجاعيد.

كما يمكن أن يساعد زيت الخروع الذي يفرك على الجلد في تحسين المرونة ومنع علامات التمدد الناتجة عن الحمل.

كيفية استعماله لعلاج الدمامل والحبوب:

يعمل زيت الخروع بشكل كبير كعلاج لحب الشباب الكيسي العميق مثل الخراج والحبوب كبيرة الحجم حيث يساعد على تقليل تلك الحبوب والالتهابات الناتجة عن حب الشباب ويقتل البكتيريا بما يساعد على إزالة حب الشباب، كما أنزيت الخروع يعمل بسرعة كبيرة، لذا فهو يوضع قبل الذهاب للنوم.

كيفية استعماله لإزالة الثآليل القبيحة:

يمكن استخدام زيت الخروع لإزالة الثآليل القبيحة وعلامات الجلد، كل ما على المصاب فعله هو تطبيق الزيت على البثرة المصابة أو علامة الجلد كل يوم لبضعة أسابيع.

الآثار الجانبية المتعلقة بزيت الخروع:

يمكن أن يكون لزيت الخروع مجموعة من الآثار الجانبية بجانب الخصائص المفيدة له:

يمكن أن يسبب طفح جلدي في حالة إصابة الجلد بالحساسية التورم.

تهيج الجلد وتطور الطفح الجلدي هما أكثر الآثار الجانبية شيوعا.

كل هذه الآثار في حالة الإكثار في الاستخدام منه أي إذا ما استُخدم بحكمة فهو آمن.

زت الحناء:

تنتمي الحناء إلى الفصيلة الحنائية، وهي من الأشجار الحولية التي تُعمِّر لمدة تتراوح بين ثلاث وعشر سنوات، وتنمو ليصل ارتفاعها إلى عدة أمتار، وتنتج أزهاراً بيضاء صغيرة ذات رائحة عطرة تنضج للتحول إلى ثمار كروية وصغيرة الحجم، واستُعملت الحناء منذ القدم في عدة مجالات مختلفة، وخاصة في مجال التجميل والعناية بالشعر، ونظراً لذلك استُخلص الزيت الخام منها، والذي يتميز بفوائد وقدرة كبيرة على علاج معظم مشاكل الشعر.

فوائد زيت الحناء للشعر:

1) علاج مشاكل الشعر الدهني من خلال التحكم في إفراز الزيوت والدهون.

2) زيادة كثافة الشعر الخفيف، وخاصة عند الاستعمال المتكرر لها.

3) منع تساقط الشعر من خلال تقوية بصيلاته وتغذيتها.

4) ترطيب الشعر الجاف وعلاج مشاكله.

5) منح الشعر اللمعان والحيوية الطبيعية.

6) حمايته من التكسر والتقصف؛ لاحتوائه على فيتامينات متنوعة.

7) تلوين الشعر، وخاصة عند خلطه مع مواد أخرى؛ كالشاي الأسود، أو الميرمية.

8) تقليل فرصة ظهور الشعر الأبيض.

وصفات زيت الحناء للشعر:

1) وصفة زيت الحناء التقليدية، المكوّنات من:

أ) فنجان صغير من زيت الحناء.

ب) القليل من الماء الفاتر (الدافئ).

طريقة الاستعمال:

نضع الزيت مع الماء في إناء صغير، ونفتره عدة ثواني على نار هادئة، ومن ثم نُقسم الشعر، ونوزع المزيج عليه حتى يتغلغل في جذوره مع تدليك فروة الرأس، ونتركه مدة خمس عشرة دقيقة قبل أن نشطفه بالماء الفاتر.

2) زيت الحناء والزيوت أخرى، المكونات:

أ) ملعقتان كبيرتان من زيت الحناء.

ب) ملعقة كبيرة من زيت جوز الهند أو اللوز الحلو أو السمسم.

ج) ملعقة صغيرة من زيت الزيتون.

طريقة الاستعمال:

نمزج الزيوت معاً، ونضعها على الشعر مدة خمس عشرة إلى عشرين دقيقة مع تغطيته بمنشفة مبللة بالماء الفاتر، ثم غسله بالماء الفاتر والشامبو، ونكرر التجربة باستمرار للحصول على شعر صحي ولامع.

3) زيت الحناء ولبن الزبادي، المكوّنات:

أ) كوب من زيت الحناء.

ب) ملعقتان كبيرتان من لبن الزبادي.

ج) ربع كوب من الماء الفاتر.

طريقة الاستعمال:

نخلط المواد السابقة في إناء، ونضعها على الشعر مدة خمس عشرة إلى ثلاثين دقيقة، ثم يُغسل الشعر بالماء الفاتر والشامبو، وتُكرر الوصفة مرتين أسبوعياً للتخلص من الشعر الجاف.

4) زيت الحناء والبيض، المكوّنات:

أ) بيضة.

ب) كوب من زيت الحناء.

ج) ربع كوب من الماء.

د) نصف كوب من الحناء.

طريقة الاستعمال:

نمزج المواد معاً حتى نحصل على مزيج متجانس، ثم نضعه على الشعر، ونتركه مدة خمس عشرة دقيقة حتى يجف، ثم يُغسل الشعر بالماء الفاتر والشامبو، وتُكرر الوصفة مرتين أسبوعياً لتغذية الشعر، وامداده بالعناصر الغذائية المتنوعة.

فوائد زيت الحناء العامة:

1) يعالج الصداع اذا تم وضعة على الرأس والشعر.

2) يعالج الفطريات التى تصيب فروة الرأس.

3) يحارب الأمراض الجلدية مثل الثعلبة.

4) يعمل على تقوية الشعر ويمنع تساقطة ويزيد من كثافته.

5) يكسب الشعر لمعانا طبيعيا.

زيت الكمون:

يعتبر الكمون من أشهر البهارات التي تُستخدم في مختلف دول العالم لتحضير الأطباق المتنوعة، كما يدخل في علاج العديد من الأمراض؛ نظراً لاحتوائه على الكثير من العناصر الغذائية الضرورية لصحة الجسم، حيث لا تقتصر فوائده على المسحوق فقط، بل يحتوي زيت الكمون على كمية كبيرة من الألياف، والبروتينات، والكربوهيدرات، والأملاح المعدنية المختلفة التي تعود على الجسم بالعديد من الفوائد الصحية والجمالية.

فوائد زيت الكمون للشعر:

1) علاج تساقط الشعر ومنعِ ترقُّقِه، بالإضافة إلى وقايته من الصلع.

2) زيادة طوله ولمعانه.

3) علاج القشرة التي تظهر في فروة الرأس نتيجة الجفاف.

4) تعزيز نمو الشعر، وتقوية بصيلاته وجذوره.

5) تحسين صحته، ووقايته من الإصابة بالشيب المبكر.

طريقة استخدام زيت الكمون للشعر:

إضافة بضع قطرات منه إلى الكريمات ومنتجات العناية بالشعر المختلفة.

تطبيق الخليط على الشعر، وتركه لبضع دقائق، ثمّ غسله بالماء والشامبو.

فوائد زيت الكمون العامة:

1) تنظيم مستوى السكر في الدم، وبالتالي علاج الأشخاص المصابين بمرض السكري؛ نظراً لاحتوائه على بعض الخصائص المضادة له.

2) الوقاية من الإصابة بأمراض السرطان المختلفة؛ إذ يحتوي على العديد من الخصائص المضادة للأكسدة التي تساهم في القضاء على الجذور الحرة، والبيروكسيدات الدهنية.

3) تطهير الخدوش والجروح سواء كانت خارجية أم داخلية.

4) علاج الإسهال والكوليرا التي تصيب الشخص نتيجة البكتيريا والجراثيم، إذ يحتوي على خصائص مضادة للجراثيم تخلص من الالتهابات البكتيرية في القولون، والمعدة، والأمعاء، والعينين، والأذنين، والجلد.

5) إزالة حب الشباب، والبثور، والدمامل التي تظهر على البشرة.

6) علاج الأنواع المختلفة من التشنجات والمشاكل المتعلقة بها.

7) التخلص من الغازات المحتبسة داخل الجهاز الهضمي.

8) إزالة السموم المتراكمة داخل الجسم، عن طريق مساعدته على زيادة إدرار البول والتعرق.

9) تحسين عملية الهضم؛ حيث يجب مراعاة أخذ جرعات صغيرة منه؛ لأنّ الجرعات الكبيرة تؤدي إلى حدوث رد فعل عكسي كالتقيؤ.

10) خفض ضغط الدم المرتفع، والوقاية من الإصابة بالسكتات الدماغية المفاجئة.

11) تنظيم إفراز الهرمونات والإنزيمات لدى النساء، بالإضافة إلى تقوية الرحم، وتقليل الآلام التي تحدث خلال فترة الطمث.

12) زيادة نسبة الكالسيوم في الجسم، وبالتالي الوقاية من الإصابة بمرض هشاشة العظام.

13) علاج الأمراض المختلفة التي تُصيب الجهاز التنفسي، والتي تتمثل في الربو، ونزلات البرد، والتهابات الشعب الهوائية، بالإضافة إلى طرد البلغم.

14) تقليل اضطرابات الجهاز العصبي، وأهمها القلق، والاكتئاب، والتوتر، والتشنجات، والإجهاد، ومنح الجسم الاسترخاء، وزيادة القدرة على النوم بشكلٍ عميق.

15) تحسين القدرة العقلية، وزيادة القدرة على التركيز، وتعزيز الذاكرة، وبالتالي منع الإصابة بمرض الزهايمر.

16) تنشيط أنسجة الجسم وخلاياه، وبالتالي المحافظة على الشباب لفترة طويلة.

17) زيادة إدرار الحليب للأم وتعزيز مناعتها؛ نظراً لاحتوائه على كميات كبيرة من الحديد، والمنغنيز، والزنك، لذلك يُنصح بتناوله بشكل كبير خلال فترة الرضاعة.

زيت السانوج:

فائدة:

أولا: السانوج ليس هو الحبة السَّوداء، فالحبَّة السَّوداء شكلها مثل حبَّة العدس وهي سوداء برَّاقة، وأمَّا السَّاموج فشكله مثل حبَّة السمسم وهو أسود قاتم، وأخطأ الكثير حينما ظنوا أن السانوج هو الحبة السوداء.

ثانيا: زيت الحبة السوداء قد سبق ذكر فضله، ولا ضرر فيه من جميع نواحيه، وأمَّا زيت السانوج ففيه فوائد ولكن يجب الحذر عند استعماله، ومن المحاذير أن زيت السانوج شديد التركيز، فمن أراد أن يستعمله في بعض العلاجات فيجب أن لا يتعدَّى ثلاث قطرات منه، أو يخففه بزيت آخر مثل زيت الزيتون، وإلَّا فضرره سيكون أكثر من نفعه.

~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~

تمَّ الكتاب بذكر عدَّة من الزيوت ومنافعها، وهنالك الكثير من الزيوت التي لم نذكرها لاستحالت استعابها كلها، ولكن نبيِّن لكم أن لكل نبتة على وجه الأرض زيت وهذا الزيت له فوائد ومضار وسواء كانت هذه النبتة من الجنس اليانج أو الين، وقد بينَّا لكم طريقة استخلاص الزيوت، وبينَّا أنَّ طريقة استعمالها بأن يكون إمَّ بالشرب أو التدليك أو الدهان أو الاستنشاق أو التكميد وغيره.
هذا وأسأل الله تعالى التوفيق لي ولكم، كما أسأله أن يجعل هذا الكتاب خالصا لوجهه الكريم وأن ينفعني به والمسلمين، سبحان ربك رب العزة عمَّا يصفون وسلام على المرسلين والحمد لله رب العالمين.
~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~

الفهرس

مقدمة 7

الزيت لغة واصطلاحا 9

أنواع الزيوت 10

الزيوت العطرية 12

تاريخ الزيوت العطرية 13

تاريخ المعالجة بالزيوت العطرية 14

الزيوت في الإسلام 15

الصفات الطبيعية للزيوت العطرية 16

طريقة استخدام الزيوت العطرية في العلاج 17

آلية عمل الزيوت العطرية في العلاج 18

أين تتوفر الزيوت العطرية في النبتة 19

طريقة استخلاص الزيوت النباتية العطرية الطبيعية – الزيوت المعصورة بالبارد 20

الزيوت المعصورة بالساخن – استخلاص الزيوت بالتسخين – استخلاص الزيوت بالتقطير 21

النقيع البارد 22

فوائد وصور استخدام الزيوت العطرية 23

زيت الزيتون – فوائد زيت الزيتون 25

فوائد زيت الزيتون للبشرة 28

فوائد زيت الزيتون الصحية 29
فوائد زيت الزيتون للشعر 30
وصفات زيت الزيتون الطبيعية للبشرة 31
زيت الحبة السوداء – فوائد الحبة السوداء 36
كيفية استخدام زيت حبة البركة - فوائده للشعر 39
فوائد زيت حبة البركة للبشرة 41
وصفات طبيعية باستخدام زيت حبة البركة للبشرة 22
زيت الضرو (القضوم) – فوائد زيت الضرو 47
فوائد زيت الضرو للبشرة والجلد 49
فوائد زيت الضرو للشعر – وفي علاج السرطان 50
طريقة استخدام زيت الضرو 51
زيت الزنجبيل – فوائد زيت الزنجبيل 52
فوائد زيت الزنجبيل للشعر 53
فوائد زيت الزنجبيل للبشرة 54
فوائد زيت الزنجبيل لشد الجسم 55
طريقة تحضير زيت الزنجبيل لشد الجسم – طريقة استخدام زيت الزنجبيل لشد الجسم 56
علاقة زيت الزنجبيل بالجنس - تنحيف البطن بالزنجبيل 57
زيت الزنجبيل لأمراض المفاصل 58
زيت الكلتوس – فوائد زيت الكلتوس 60

زيت السيليكون 63
زيت الخزامى – فوائد زيت الخزامى 66
فوائد زيت الخزامى للمنطقة الحساسة 68
طريقة استعمال زيت الخزامى للمنطقة الحساسة 69
زيت النعناع – فوائد زيت النعناع 70
طريقة استخدام زيت النعناع – زيت النعناع وسرعة القذف ... 71
فوائد أخرى لزيت النعناع 72
زيت الياسمين – فوائد زيت الياسمين 74
زيت الياسمين والعناية بصحة الشعر 75
فوائد زيت الياسمين الصحية 76
زيت الياسمين للجنس 77
زيت الياسمين والإستروجين 78
زيت الليمون – فوائد زيت الليمون 79
فوائد زيت الليمون للتنحيف 80
فوائد زيت الليمون للجسم 82
زيت الإكليل – فوائد زيت الإكليل 85
فوائد زيت الإكليل للشعر 87
فوائد زيت الإكليل للبشرة 88
استخدامات أخرى لزيت الإكليل 89
فوائد أخرى لزيت الإكليل 90

زيت الزعتر – فوائد زيت الزعتر 91
فوائد زيت الزعتر للشعر 93
طريقة استخدام زيت الزعتر للشعر 94
زيت القهوة – فوائد زيت القهوة 95
زيت اللوز الحلو – فوائد زيت اللوز الحلو 97
فوائد زيت اللوز الحلو للوجه 98
فوائد زيت اللوز الحلو للبشرة 99
فوائد زيت اللوز الحلو للشعر 100
كيفية استخدام زيت اللوز الحلو للشعر 101
فوائد زيت اللوز الحلو للشفاه – وفوائده للرموش 102
فوائد أخرى لزيت اللوز الحلو 103
كيفية استخدام زيت اللوز الحلو 104
زيت اللوز المر – فوائد زيت اللوز المر 105
فوائد زيت اللوز المر للبشرة 106
زيت اللوز المر للمنطقة الحساسة 107
طريقة تفتيح المنطقة الحساسة 108
زيت السمسم – فوائد زيت السمسم 109
فوائد زيت السمسم للجماع وضعف الإنتصاب 111
فوائد زيت السمسم الوضعية 113
فوائد زيت السمسم للشعر 114

فوائد زيت السمسم للبشرة 115
فوائد زيت السمسم عموما 116
زيت الحلبة – فوائد زيت الحلبة 117
فوائد زيت الحلبة للوجه 119
زيت القرنفل – الفوائد الصحية لزيت القرنفل 121
فوائد زيت القرنفل لإزالة الشعر 122
فوائد زيت القرنفل للتنحيف - زيت القرنفل مضاد للسرطان . 123
زيت المليسة (الترنجية) – فوائد زيت المليسة 125
زيت الريحان (الحبق) – فوائد زيت الحبق 127
الفوائد الصحية لزيت الحبق 129
فوائد زيت الحبق للشعر 131
زيت الثوم – فوائد زيت الثوم 132
دراسات تؤكد فوائد زيت الثوم للشعر – زيت الثوم والحد من تساقط الشعر 133
وصفة زيت الثوم للشعر الخفيف – خلطة الثوم وعصير الليمون - زيت ثوم علاج مذهل لحب الشباب 134
فوائد زيت الثوم للوجه 136
ماسكات زيت الثوم للوجه – زيت الثوم لتقوية المناعة في الجسم 137
زيت الثوم والتخلص من الباعوض فوائده للجنس 138

زيت البصل – زيت البصل للشعر 140
طريقة استعمال زيت البصل – فوائد زيت البصل العامة 141
زيت جوز الهند – فوائد زيت جوز الهند 143
فوائد زيت جوز الهند للذاكرة – فوائده للأسنان 145
وصفات زيت جوز الهند لتطويل الشعر وتنعيمه 146
فوائد زيت جوز الهند للجسم 149
زيت الورد – فوائد زيت الورد للبشرة 150
زيت الورد لتأخير ضهور التجاعيد – القضاء على البقع الداكنة
بواسطة زيت الورد – فوائد زيت الورد للجسم 151
وصفات طبيعية للجسم باستخدام زيت الورد 153
نصائح للتبييض 157
زيت البابونج – فوائد زيت البابونج للشعر 158
خلطات باستخدام زيت البابونج ونبتة البابونج للشعر 159
فوائد زيت البابونج العامة 160
زيت الخروع – استعمالات زيت الخروع 165
فوائد زيت الخروع للرموش 167
فوائد زيت الخروع للشعر 168
كيفية استخدام زيت الخروع للشعر 170
وصفات زيت الخروع الساخن لشعر أكثر نعومة 171
فوائد زيت الخروع للوجه 174

زيت الحناء – فوائد زيت الحناء 178
فوائد زيت الحناء العامة 181
زيت الكمون – فوائد زيت الكمون للشعر 182
فوائد زيت الكمون العامة 183
فائدة: زيت السانوج 185
الفهرس 186

تم الكتاب والحمد لله الذي بنعمته تتم الصالحات